Destak

AS MELHORES DICAS PARA VOLTAR À ESCOLA

ENTREVISTA PÁG. 18 a 21
Lloyd Cole fala da música, de Portugal e de... golfe

CORRIDA DA LINHA PÁG. 22
A postura e os ritmos, tudo para proteger o seu corpo

ROTEIRO PÁG. 28
Como pode aproveitar os últimos dias quentes

123RF

TEXTOS POR: PATRÍCIA NAVES

Termina a festa da Gastronomia

CARLOS BARROSO / CM

Humm! Gastronomia para todos. A pensar nos mais novos (e não só) há todos os dias workshops de chocolate

Vila do Conde mais saborosa
Termina este domingo, 1 de setembro, nos Jardins da Av. Júlio Graça, a Feira de Gastronomia de Vila do Conde. Vários restaurantes, tasquinhas, animação musical e o melhor da gastronomia portuguesa tornam o convite irrecusável. Na sua 15ª edição, a Feira oferece um roteiro gastronómico que permite percorrer as diferentes regiões do País, já que sete restaurantes garantem qualidade e diversidade, mas também as "petisqueiras", que asseguram o colorido de sabores e aromas, e os cerca de 70 stands instalados nos 11 mil metros quadrados. Horário deste fim de semana: (sextas, sábados e domingos) – das 15h00 às 00h00. Os restaurantes abrem ao almoço.

Ericeira

Mostra de Margarida Lagarto e João Cutileiro
Até ao próximo dia 5 de setembro, a Microarte Galeria, na Ericeira, apresenta aguarelas, desenhos e escultura da artista plástica Margarida Lagarto e do escultor João Cutileiro.

O título da exposição, *Microarte jc-ml*, é uma homenagem dos artistas ao nome da Galeria.

Festas de Corroios

Xutos & Pontapés e Deolinda
As Festas Populares de Corroios continuam até domingo no Parque Urbano da Quinta da Marialva.

Esta sexta-feira ainda há tempo para ver Quim Barreiros, sábado Xutos & Pontapés e domingo Deolinda, mas há muito mais.

A maioria dos eventos são de entrada livre.

Lisboa

'Filmes no Páteo' da Casa Independente
Os ciclos de cinema às quartas-feiras no Intendente estão a terminar, mas ainda há mais uma sessão na Casa Independente, cujo pátio é transformado num cinema ao ar livre com um filme projetado numa parede. Assim, dia 4 de setembro, podemos ver *Young Mr Lincoln* (1939, John Ford), a escolha de Samuel Úria, pelas 21h30.

Também em Lisboa, mas no Largo da Achada, o Ciclo de Cinema ao Ar Livre – Férias na Achada continua durante todo o mês de setembro, desta feita às segundas-feiras. Dia 2, passa *Verão Violento*, de Valerio Zurlini.

Óbidos

Sunset Market
Artesanato, moda e gastronomia marcam presença, sábado, no Sunset Market na Praia D'El Rey Golf & Beach Resort, em Óbidos.

Sob o Signo de Amadeo. Um Século de Arte

Fundação Gulbenkian
O Centro de Arte Moderna (CAM) celebra 30 anos de abertura ao público com o acervo completo da obra de Amadeo de Souza-Cardoso. A entrada é livre aos domingos.

PUB

A PRIMEIRA REVISTA POLÍTICA E CULTURAL 100% ONLINE
O magazine politico digital mais lido em Portugal: 3.000 assinantes e 20.000 leitores!
WWW.TOMATEEMAGAZINE.COM
facebook.com/tomate emagazine

PUB

Cuide da sua família com Bepanthene®

Depois do sol, trate as queimaduras com Bepanthene® Creme

Bepanthene® Creme

- Para pequenas queimaduras, incluindo as solares
- Acelera a cicatrização da pele
- Tratamento da pele seca e escamada

Amor à pele.

Com dexpanthenol. Para queimaduras pele arroxa ou seca, feridas superficiais, tratamento alternado com corticosteroides externos na fralda e gretas do mamilo. Contra-indicado se tem hipersensibilidade aos componentes. Evitar o contacto com os olhos. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia cuidadosamente o folheto informativo, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o médico ou farmacêutico. BAYER PORTUGAL, S.A., Rua Quinta do Pinheiro nº 5, 2794-003 Carnaxide, NIF 500 042 356 I. PT CC 07 201 1 0068

Cartão é o preferido nas férias

Os cartões são a forma de pagamento preferida pelos europeus durante as férias. E são muitas as vantagens do dinheiro em forma de plástico. Mas também aqui há que ter cuidados. É que prevenir é mesmo o melhor remédio.

CARLA MARINA MENDES

123RF

Na hora de pagar, o cartão é a forma de pagamento preferida pelos europeus. É pelo menos isso que conclui um estudo da MasterCard, que confirma a preferência pelo cartão nas férias, mais do que no resto do ano. Ao todo, 91% dos inquiridos dizem transportar os seus cartões durante a época de descanso, contra 60% que o fazem durante o resto do ano.

Em tempo de descanso, mais de metade dos inquiridos (53%) gostariam de pagar mais com cartão. Tudo em nome da conveniência, identificada por 65% dos que participaram no estudo. Mas há outras razões que justificam o torcer de nariz ao dinheiro vivo. Por exemplo, o receio de um roubo (41%), a segurança (38%), não ter dinheiro à mão (37%), a rapidez (34%) e um melhor controlo das despesas (30%).

A isto junta-se a crença, partilhada por 44% de todos os europeus, de que o dinheiro vai tornar-se rapidamente algo do passado, graças à velocidade da inovação. Uns impressionantes 50% dos consumidores acreditam que o dinheiro é a forma menos dispendiosa de efetuar pagamentos, mas na verdade cada pessoa paga – normalmente sem o saber – pelo processamento, circulação e proteção do dinheiro em espécie. O inquérito conclui que 29% das pessoas se sentem muitas vezes perdidas quando não conseguem pagar com cartão.

Mas o cartão nem sempre é o preferido, havendo ainda despesas para as quais os europeus não se sentem confortáveis a pagar com cartão, sobretudo quando se trata de compras de baixo valor, como os postais, pagos em dinheiro por 85%, gelados e snacks (84%), gorjetas (83%), táxis (77%) ou até mesmo *souvenirs* (61%).

Por cá, refere Paulo Raposo, *country manager* da MasterCard em Portugal, cada cidadão possui em média dois cartões bancários. «E, face aos dados de outros países, até somos dos que efetuam mais pagamentos com cartão (cerca de um quinto das transações). Apesar disso ainda se paga muito em dinheiro, com um custo que, muitas vezes, não é percebido por quem o usa», acrescenta.

Seja nas férias, cá dentro ou lá fora, não perca de vista algumas dicas (ver caixa ao lado) que podem tornar a viagem mais segura, assim como as suas finanças.

Dicas

Informação importante
Informe o seu banco ou instituição financeira com a qual trabalha quando e para onde vai viajar.

Esteja preparado
Faça uma lista de cartões que são seus e dos números das contas. Tenha sempre no seu telemóvel o número do Serviço de Assistência ao Cliente da entidade que emite os cartões.

Não escreva o PIN
Nunca escreva o seu código PIN num pedaço de papel. Se o quiser ter gravado na memória do telemóvel, procure uma aplicação para o efeito.

Serviços vantajosos
Informe-se junto da sua entidade financeira sobre os serviços associados ao seu cartão.

Tente novas formas de pagamento
Pondere recorrer a outras formas de pagamento para gastos inferiores a €25.

Atenção aos saldos
Verifique o saldo e os movimentos do seu cartão com regularidade. Se alguma coisa lhe parecer suspeita, ligue para o seu banco.

Tente novas formas de pagamento
Guarde os recibos de pagamento das compras feitas e, quando regressar de uma viagem, confirme os valores debitados na sua conta.

Ponha limite ao dinheiro
Limite o dinheiro que transporta e mantenha-se dentro do orçamento. O dinheiro está no topo dos artigos mais perdidos ou roubados.

PUB

Vale 50€*
* Promoção válida em vendas a cima de 100grs
Compramos
Ouro a Dinheiro
Pratas • Jóias • Moedas • Antiguidades
Cobrimos qualquer oferta!
OURO lei
Compramos Ouro
AGÊNCIA LISBOA • Largo da Graça nº 21 | 1170-165 Lisboa | Tel. 211 954 042
AGÊNCIA CASCAIS • Av. 25 de Abril Nº 5C | 2750-513 Cascais | Tel. 214 864 450
www.ourolei.com

ANTECIPE-SE E EXPERIMENTE-O

VENHA E CONVERTA-SE NO PROTAGONISTA DA IMAGEM DO NOVO NISSAN NOTE

Escudo de Proteção Inteligente | Câmara de visão 360° | NissanConnect 2.0

NISSAN

innovation that excites

TOUR

NOVO NISSAN NOTE

ESPERAMOS POR SI NA ZONA DO PORTO

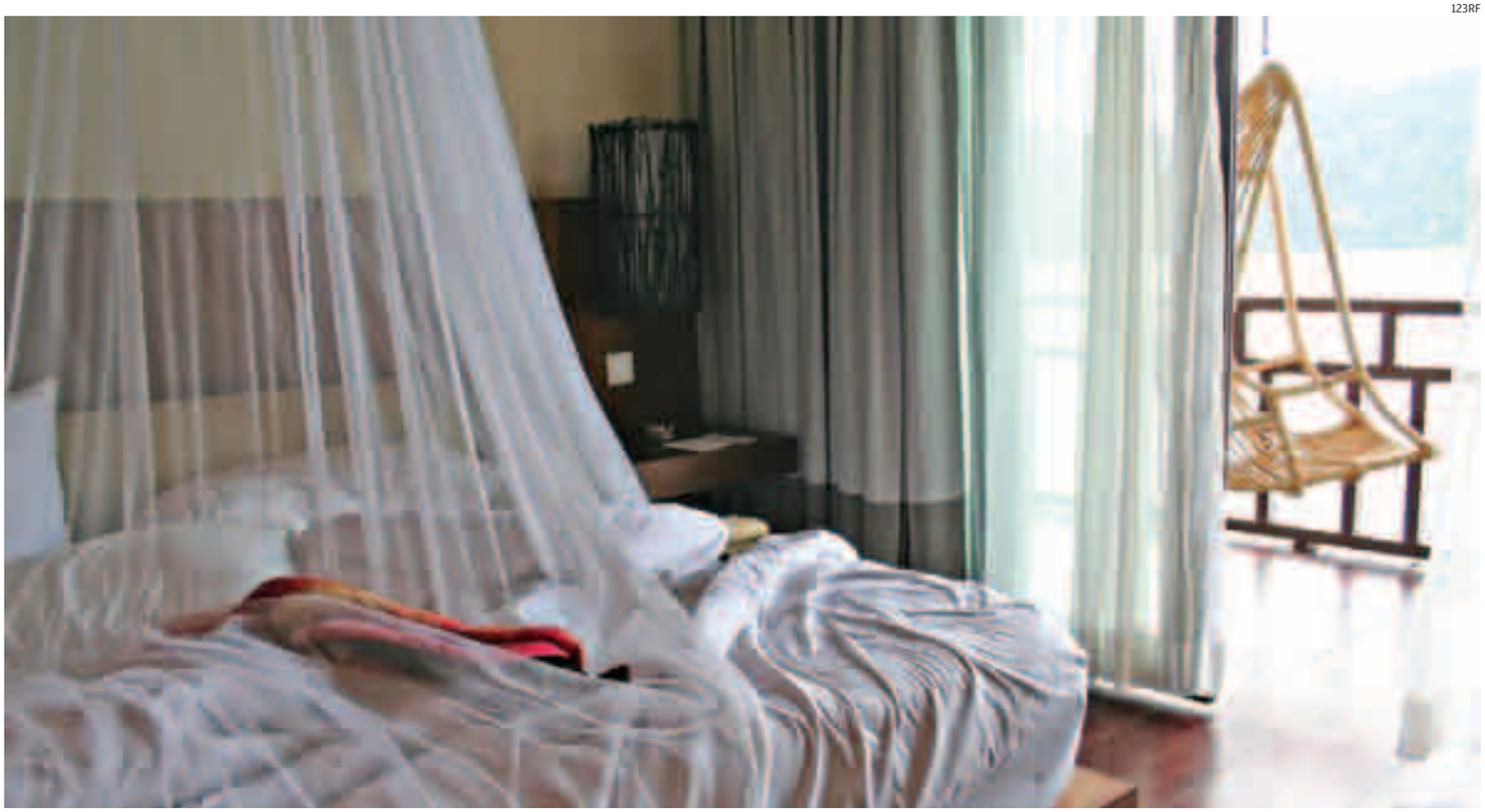
CAIS DE GAIA
30/31 AGOSTO

www.nissan.pt/antecipe-se

SAFETY SHIELD

Consumo misto: 3.6-4.7 l/100 km. Emissões de CO_2: 92-109 g/km. Os valores mostrados estão pendentes de homologação e poderão sofrer alterações.

123RF



Manter os insetos à distância

São dos piores inimigos do verão. E não só incomodam, como deixam a sua marca, em forma de picadela, castigando sobretudo os mais sensíveis. De tal forma que, segundo alguns registos, as picadelas de insetos e as reações que delas decorrem são uma das causas mais frequentes de urgências dermatológicas. Saiba como afastá-los. **CARLA MARINA MENDES**

São as fêmeas dos mosquitos as culpadas das comichões e afins, uma vez que são elas que precisam do sangue, onde obtêm os nutrientes necessários para que os seus ovos sejam férteis. Depois da picada e respetiva refeição, chegam as consequências: vermelhidão, comichão, inchaço. Mas podem haver mais, como dores de cabeça, febre, desmaios, confusão ou dificuldade em respirar.

Por cá, os riscos de doenças não são grandes, mas se a sua ideia é viajar para fora, não se esqueça que há países onde os mosquitos provocam mais do que um incómodo passageiro. É o caso da dengue, uma infeção causada por um flavivírus que se transmite através da picada dos mosquitos do género Aedes, presentes em várias partes do mundo, sobretudo nas regiões tropicais e subtropicais.

Com incubação de três a sete dias, os primeiros sintomas da doença surgem três a 14 dias após a picada do mosquito infetado, sendo sobretudo febre, dores de cabeça, dores nos músculos e nas articulações, vómitos e manchas vermelhas na pele. A prevenção é, pois, o melhor remédio, já que não há vacina para combater este problema.

Pulgas e carraças

Se não sabia, fique agora a saber que a saliva das pulgas é altamente alergénica. E que é capaz de picar mais de 400 vezes apenas num dia. Já as carraças põem em média 3 mil ovos, podendo este número chegar aos 22 mil. Mais ainda, as doenças transmitidas por estes parasitas estão a aumentar e o risco é maior quando o calor aperta.

Embora costumem castigar sobretudo os animais, as pulgas e as carraças, parasitas que se alimentam do sangue de mamíferos, podem causar dores de cabeça também nos seres humanos. Tal como as picadelas dos mosquitos, as das pulgas são incómodas, mas nos mais sensíveis não se ficam por aqui. As irritações mais ligeiras podem dar lugar a reações sérias, como as dermatites alérgicas.

No caso das carraças, que são parasitas da pele, os problemas podem ser mais graves, sendo mesmo responsáveis pela doença de lyme, transmissível ao homem. Por isso, se tem amigos de quatro patas, que podem ser as próximas vítimas, é hora de começar a prevenir.

Afastar as ameaças aladas

- Mantenha as janelas fechadas, sobretudo se estiver no campo, ou opte pelos mosquiteiros, que deixam passar o fresco, impedindo o ataque dos mosquitos.
- Não se esqueça do repelente, que deve ser usado sobre a pele nas áreas que se encontram expostas.
- Porque os mosquitos são atraídos pelas temperaturas mais elevadas, use o ar condicionado ou outros aparelhos que proporcionem a frescura necessária.
- Acenda velas de citronela, um repelente natural, quando se encontrar ao ar livre.
- As crianças são mais sensíveis. Por isso, aplique-lhes loções repelentes na cara e extremidades, evitando a boca, os olhos e as zonas onde se encontrem feridas.
- Use roupas largas e de cor clara, de preferência que cubram a maior área corporal possível se estiver numa zona com mosquitos.
- Nas zonas de vegetação densa, deve optar pelas camisas de manga comprida, calças compridas e meias por fora das calças.

Escolher o repelente certo

São várias as ofertas disponíveis de repelentes de insetos. A Direção-Geral da Saúde aconselha os que são compostos por *dietiltoluamida* (DEET) ou *butilacetiletilaminopropionato* (repelente 3535), que devem ser renovados em todas as áreas expostas de quatro em quatro horas. Há ainda a possibilidade de usar um spray inseticida, que tem um efeito imediato e letal, mas uma duração mais curta.

NA OPTIVISÃO
TODOS VEEM COM BONS OLHOS
O REGRESSO DAS FÉRIAS.

OFERTA
RASTREIO VISUAL
PARA TODA A FAMÍLIA

Promoção válida nas lojas aderentes até 31 de outubro 2013.

ZEISS

grupo Optivisão®
olhamos pelos seus olhos

O regresso das

123RF

Com o início das aulas aqui tão perto, é tempo de reorganizar. E se os seus filhos forem como a maioria das crianças, isso significa que está na hora de trazer de volta a alimentação mais regrada, as regras para bem dormir, enfim, as rotinas que se repetem no início de mais um ano letivo. Saiba como tornar tudo mais fácil. **CARLA MARINA MENDES**

Somos o que comemos

As férias pedem refeições mais ligeiras, pedem sumos e um colorido que não se deve perder no regresso à rotina das aulas. E porque aquilo que damos de comer aos mais pequenos é determinante para o seu desenvolvimento, com reflexos na capacidade física e intelectual das crianças, importa reforçar a atenção ao que se coloca no prato. Variar é palavra de ordem para definir a alimentação, vocábulo ao qual se deve ainda juntar o equilíbrio. E porque é de manhã que se começa o dia, é com o pequeno-almoço, tantas vezes descurado durante as férias, que se devem começar a aplicar os princípios de uma alimentação cuidada. Até porque a primeira refeição do dia afasta a má disposição, as dores de cabeça, a impaciência. Pão ou cereais integrais com pouco sal e açúcares, leite ou os seus derivados e, claro, uma peça de fruta, são essenciais à mesa da manhã. E nem a desculpa da falta de fome, comum em tantas casas pela manhã, deve justificar que a criança saia de casa sem comer.

Um soninho descansado

Deitar mais tarde e levantar mais tarde. Sem obrigações capazes de justificar o cedo erguer, as férias acabam por mudar os hábitos de sono dos mais pequenos. É quase inevitável que assim seja. Não seria, pois, de estranhar que, se as aulas começassem já amanhã, as crianças tivessem dificuldades em se levantar a tempo e horas. Para o evitar, nada melhor do que começar já a fazer algumas mudanças, até porque faltam pouco mais de duas semanas para o regresso à escola. Comece, pois, a pensar em

Estar preparado

Entre livros escolares, cadernos, canetas, lápis, mochila, a lista do material necessário para o regresso às aulas é grande. O melhor mesmo é tentar ter tudo pronto com alguma antecedência, para evitar as correrias e o stresse de última hora. Tente fazer as compras cedo e ter as mochilas preparadas pelo menos uma semana antes do arranque do ano letivo.

rotinas

trazer de volta as regras na hora de dormir. E nada melhor do que antecipar a hora de deitar – e, claro, de levantar –, a pouco e pouco. Ou seja, leve os seus filhos para a cama todos os dias um pouquinho mais cedo, até chegar à hora de ir dormir e acordar que se irá manter durante as aulas.

Uma visita exploratória

Se os seus filhos vão frequentar uma nova escola, nada melhor do que os acompanhar numa visita antes do início das aulas. Ver qual vai ser a sua sala de aulas, onde é o refeitório, o recreio, qual a professora (ou professores) pode ajudar a reduzir a ansiedade e o nervosismo. Não se esqueça é de telefonar antes para se certificar que pode fazer a visita, já que muitas escolas estão encerradas em agosto.

Bons hábitos em casa

A academia norte-americana de pediatria aconselha a criação de um ambiente propício à realização dos trabalhos de casa, que inclui um espaço próprio para os deveres, situado no quarto ou em qualquer outra parte da casa, desde que nele impere a calma. Defina um horário para a realização das tarefas escolares, período durante o qual a televisão deve manter-se desligada. E embora seja importante estar disponível para esclarecer as dúvidas dos mais pequenos sobre os trabalhos de casa, isso não significa que deva fazer os deveres escolares por eles.

Atenção ao guarda-roupa

No regresso às aulas é também preciso organizar o guarda-roupa dos mais pequenos. Quando não há roupa 'herdada' dos mais velhos, a ida às compras deve ter em conta o preço, sem perder de vista a segurança. Por isso, o guia do Ministério da Economia aconselha atenção à roupa com cordões, uma vez que, em todo o mundo, são inúmeros os acidentes causados por cordões fixos e deslizantes no vestuário, com consequências graves e por vezes fatais, sobretudo na faixa etária até aos oito anos.

Saúde das costas

Preocupado com a saúde das crianças, o Ministério da Economia e Emprego lançou um guia em que deixa conselhos aos pais para um regresso às aulas mais seguro. E a escolha das mochilas tem direito a um espaço próprio. É que, reforçam os especialistas, «uma mochila pesada, mal concebida e transportada de forma incorreta pode ser prejudicial para a saúde das crianças». Por isso, há que escolher tendo em conta a estatura da criança, o peso da mochila (não deve pesar mais de meio quilo vazia) e os modelos – deve ter alças largas e acolchoadas. Recorde que a mochila e o respetivo conteúdo não devem exceder 10% do peso corporal da criança.

Deixá-los crescer

Ansiedade e nervosismo são comuns no primeiro dia de aulas. E não são apenas os mais pequenos a senti-los. Para os pais, obrigados a deixar sair do ninho as crias e a vê-las voar, o início de mais um ano letivo é, por isso, também difícil. Multiplicam-se as dúvidas e redobram-se os receios. Por isso mesmo, se pertence a este grupo, o melhor é começar já a preparar-se para o momento da separação. No primeiro dia de aulas, levante-se mais cedo para ter tempo para fazer tudo e ainda lidar com alguma birra antes de sair. Evite falar sobre as saudades que vai sentir do seu filho. Aceite as lágrimas e a tristeza que, afinal, são mais do que normais. E sobretudo mantenha a paciência. A adaptação pode levar alguns dias.

PUB

ZON.PT/KIDS
O REGRESSO À ESCOLA MAIS ANIMADO DE SEMPRE É NA ZON
Acede ao ZON Kids Ilimitado, no Videoclube, e descobre mais de 1500 desenhos animados que os mais novos podem ver e rever 24h/dia
KIDS
ILIMITADO
€5
DISPONÍVEL NO ZON VIDEOCLUBE > CATEGORIA KIDS > KIDS ILIMITADO
ZON Kids
ZON kids

Especializações para todos os gostos

123RF

Num momento em que ter um canudo não é sinónimo de ter um emprego, é importante escolher bem a especialização que pretende seguir dentro da área de formação que tirou. Com um leque extenso de formações livres, cursos de línguas e pós-graduações, o difícil é mesmo saber qual o mais adaptado às necessidades do mercado e ao gosto pessoal de cada um. Se ainda não se inscreveu em nenhum, saiba que ainda vai a tempo para a segunda fase de candidaturas e que nem todas as formações decorrem nos períodos 'tradicionais'. **PATRÍCIA SUSANO FERREIRA**

Medicina e Enfermagem

Se a sua área está relacionada com a medicina, pesquise mais sobre as pós-graduações da Faculdade de Medicina do Porto. Geriatria, Comunicação Clínica, Medicina da Dor e Dissecção Anatómica são algumas das alternativas em que se pode inscrever online até dia 9 de setembro. No que respeita a enfermagem, pesquise as pós-graduações da Escola Superior S. Francisco das Misericórdias, em Lisboa. Cuidados Paliativos e Enfermagem Forense são apenas duas das hipóteses que vai encontrar e cujas candidaturas decorrem durante o mês de setembro. Já na área da Segurança Alimentar, procure saber mais sobre a 14ª edição da pós-graduação da Católica do Porto. As inscrições terminam a 30 de outubro.

Ciências Sociais e Humanas

Estudos Estratégicos e de Segurança; Globalização, Diplomacia e Segurança; Produção Áudio e Vídeo; Jornalismo Multiplataforma; e História e Desporto são algumas das pós-graduações que pode encontrar na Universidade Nova de Lisboa e cujas inscrições decorrem entre 9 e 17 de setembro. De salientar que a Faculdade de Ciências Sociais e Humanas oferece ainda vários cursos livres em áreas como design para a Web ou jornalismo cultural e línguas como grego e latim.

Gestão

Se estudou gestão é importante conhecer a oferta do INDEG-IUL ISCTE Executive Education no que respeita a cursos intensivos, como por exemplo o 'The 6 Day Mini-MBA', que decorre no mês de novembro, e os programas no exterior que se realizam em países como Angola, Brasil e Moçambique.

Línguas

Não se esqueça ainda do papel que o domínio de línguas representa no atual mercado laboral. Aponte na agenda o curso intensivo do Instituto de Espanhol que decorre entre 2 e 27 de setembro; e os cursos de mandarim e de inglês do Instituto de Línguas da Universidade Nova de Lisboa, que começam a 29 de setembro. Se prefere diferenciar-se, pode sempre optar por aprender norueguês, japonês ou árabe no Centro de Cursos Livres – sendo que os próximos cursos arrancam dia 15 de outubro – ou russo, cuja formação começa a 14 de outubro.

FICHA TÉCNICA **Título Registado no E.R.C. sob o n.º 123881; Propriedade/Editor:** Metro News, Publicações, SA; Empresa Jornalística n.º 223575; **Matrícula** n.º 505434229 da C.R.C. de Cascais; NIPC505434229; **Capital Social:** € 156.480,00; **Principais Acionistas:** Cofina, SGPS, SA, António Stilwell Zilhão, Francisco Pinto Barbosa, Gonçalo Sousa Uva; **Conselho de Administração:** António Stilwell Zilhão, Francisco Pinto Barbosa, Gonçalo Sousa Uva, Luís Santana, Pedro Araújo e Sá; **Nome da Publicação:** Destak; **Diretor:** Diogo Torgal Ferreira; **Chefe de Redação:** João Moniz; **Editora Executiva:** Patrícia Naves; **Redação:** Ana Rodrigues (assistente), Carla Marina Mendes, Filipa Estrela, João Tomé, Patrícia Susano Ferreira, Raquel Madureira, Vera Valadas Ferreira; **Revisão:** Catarina Poderoso; **Colunistas:** João Malheiro, José Luís Seixas, Luísa Castel-Branco; **Fotografia:** Laura Haanpää; **Projeto Gráfico:** Carles Durán – Grupo CYAN; **Paginação e Grafismo:** Sónia Santos (Editora), Filipa Rosa, Rita Alves; **Departamento Criativo:** António Garcia, Rui Gonçalves; **Marketing:** João Aleixo, Rita Costa; Filipa Fouto (marketing@destak.pt); **Passatempos:** Marta Tavares; **Ativações e Eventos:** João Aleixo (Coordenador), Joana Gil, Marta Brigham; **Administração/Redação/Publicidade:** Arruamento B à Rua José Maria Nicolau, Nº. 3, 1549-023 Lisboa; **Telefone:** 21 049 40 00/**Fax:** 21 049 31 34; **Departamento Comercial:** DIRETOR COMERCIAL: Ricardo Branco; Ana Silveira (Diretora Comercial Adjunta); AGÊNCIAS: Adriana Macedo, Daniel Barata, Margarida Rego, Paula Tavares, Raquel Pinto; DIRETOS: Eva Oliveira, Filomena Mestre, João Rodrigues, Luis Farinha, Ricardo Afonso; Maria da Luz Veiga (planeamento); **Telefone:** 21 049 42 04 ou 21 049 48 15/**Fax:** 21 049 31 34/**E-mail:** comercial@destak.pt; **Porto:** Gabriela Raposo, Tiago Medeiros; **Telefone:** 22 532 23 00/**Fax:** 22 532 23 99; **Chefe de Distribuição:** José Magalhães; **Periodicidade:** Diária; **Preço de Capa:** Gratuito; **Impressão Nacional:** Lisgráfica, Impressão e Artes Gráficas S.A., Rua Consiglieri Pedroso, 90, Casal de Santa Leopoldina, 2730-053 Queluz de Baixo; **Depósito Legal:** n.º 170470/01. **Delegação Porto:** Rua Manuel Pinto de Azevedo, 80-1.º 4100-320 PORTO **Telefone:** 22 532 23 01/**Fax:** 22 532 23 99.

O RUI CONCRETIZOU O SEU PROJETO E AINDA
CONSEGUIU DESCONTOS PARA OS ESTUDOS DA FILHA.

Adira à Linha de Crédito e receba descontos para investir na educação dos seus filhos.
Campanha limitada ao stock existente e aos parceiros e serviços aderentes, disponível em cofidis.pt

- 1 MÊS GRÁTIS EM CURSO DE LÍNGUAS;
- DESCONTOS ATÉ 50% EM LIVROS, ROUPA E ATIVIDADES EXTRACURRICULARES.

OFERTA VÁLIDA ATÉ 31 OUT

2.500€
TAN: 16,80%
TAEG: 19,9%

80,00€/mês

OU

125,00€/mês

Histórias únicas merecem soluções únicas.
Consulte-nos e encontraremos uma à sua medida.

TAEG 19,9% para um limite máximo autorizado de 2.500€ pago em 12 meses com a TAN de 16,80%. As mensalidades já incluem o prémio do seguro de proteção ao crédito não incluído na TAEG. Se não aderir ao seguro, os prazos diminuem de 53 e 27 para 43 e 20 meses, mantendo a mensalidade. Os prazos são indicativos e válidos para a primeira utilização do crédito.

ESCOLHA DO CONSUMIDOR

cofidis.pt
808 227 227

Cofidis
Os passos para grandes

Iniciativas e conferências a não perder

Num mercado cada vez mais competitivo, a formação contínua é essencial para não perder terreno face à concorrência. Nesse âmbito, as conferências e os workshops pontuais são uma excelente oportunidade de enriquecer o currículo. Não só para quem já está no mercado de trabalho, mas também para os estudantes que se queiram destacar face aos seus pares.

11 a 13 de setembro
XII Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia

A Universidade do Minho (Braga) acolhe entre 11 e 13 do próximo mês um congresso onde serão abordadas temáticas como os conflitos e a mediação escolar, o desenvolvimento vocacional e a carreira e ainda a família, a motivação, os direitos humanos e as políticas e reformas do ensino superior.

14 e 21 de setembro
Master Workshop de Social Media Marketing

A InnovMark vai lançar uma edição especial do Master Workshop em Social Media Marketing no dia 14 de setembro em Lisboa e no dia 21 no Porto. A formação irá abordar temas como a otimização de redes sociais como o Facebook e o LinkedIn; as tendências do vídeo na Internet e do YouTube; e a Publicidade na Internet.

26 e 27 de setembro
3.ª Conferência Ibérica de Empreendedorismo

Para disseminar o empreendedorismo como vetor de crescimento económico para ultrapassar a crise e impulsionar a dinâmica e a cooperação transfronteiriça empresarial, Lisboa acolhe nos próximos dias 26 e 27 de setembro a 3ª edição da Conferência Ibérica de Empreendedorismo.

4 de outubro
Seminário: 'Os desafios da empregabilidade'

Debater as questões da cidadania e os direitos sociais, enquadrados no contexto da mobilidade profissional na União Europeia e dos desafios que se colocam atualmente na esfera da empregabilidade. São estes os objetivos do seminário 'A Cidadania Europeia e os Desafios da Empregabilidade'. O evento tem data marcada para 4 de outubro, entre as 9h e as 13h, no Centro Cultural de Belém.

PUB

27 de setembro
Uma liderança de 360º

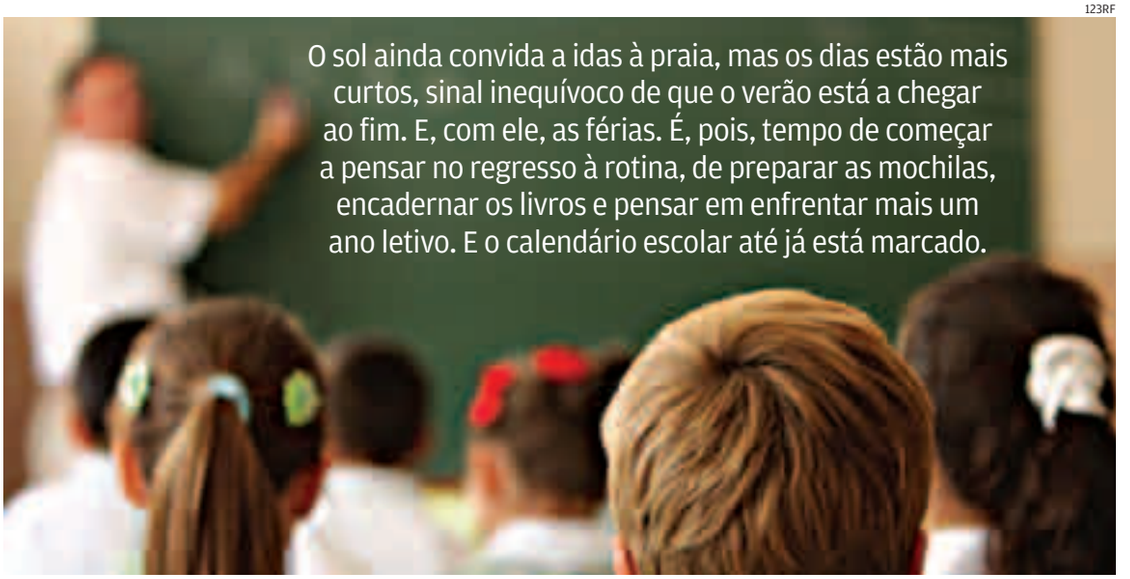
A Ideias & Desafios apresenta um conceito de formação já testado noutros países europeus – "Poder da Influência, Liderança 360° com Cavalos" – que tem por objetivo ajudar os profissionais a saírem da zona de conforto, enfrentarem o desconhecido e encontrarem os recursos internos de liderança. A formação realiza-se a 27 de setembro, em Sintra.

23 a 25 de outubro
Feira do Emprego do Seixal

A 4ª edição da Feira do Emprego e da Formação do Seixal realiza-se no Rio Sul Shopping, entre 13 e 15 de outubro. Aqui serão oferecidas diversas iniciativas ligadas ao emprego e formação profissional, aproximando as entidades empregadoras e formadoras com necessidades de recrutamento de candidatos a emprego e a cursos de formação profissional.

Saber a quantas anda durante o ano letivo

123RF



O sol ainda convida a idas à praia, mas os dias estão mais curtos, sinal inequívoco de que o verão está a chegar ao fim. E, com ele, as férias. É, pois, tempo de começar a pensar no regresso à rotina, de preparar as mochilas, encadernar os livros e pensar em enfrentar mais um ano letivo. E o calendário escolar até já está marcado.

EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

INÍCIO DO ANO LETIVO	entre 12 e 16 de setembro de 2013
FIM DO ANO LETIVO	4 de julho de 2014
FÉRIAS DO NATAL	entre 18 de dezembro de 2013 e 3 de janeiro de 2014 (inclusive)
CARNAVAL	entre 3 e 5 de março de 2014 (inclusive)
PÁSCOA	entre 7 e 21 de abril de 2014 (inclusive)

ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

INÍCIO DO ANO LETIVO	entre 10 e 14 de setembro de 2013
FIM DO ANO LETIVO	17 de dezembro de 2013
INÍCIO DO 2.º PERÍODO	6 de janeiro de 2014
FIM DO 2.º PERÍODO	4 de abril de 2014
INÍCIO DO 3.º PERÍODO	22 de abril de 2014
FIM DO 3.º PERÍODO	6 de junho de 2014 para os alunos do 6.º, 9.º, 11.º e 12.º anos entre 6 e 13 de junho de 2014, inclusive para os alunos do 4.º ano; 13 de junho de 2014 para os alunos do 1.º, 2.º, 3.º, 5.º, 7.º, 8.º e 10.º anos e 4 de julho de 2014 para os alunos dos 4.º e 6.º anos que venham a ter acompanhamento extraordinário
FÉRIAS DO NATAL	de 18 de dezembro de 2013 a 3 de janeiro de 2014
FÉRIAS DO CARNAVAL	de 3 a 5 de março de 2014
FÉRIAS DA PÁSCOA	de 7 a 21 de abril de 2014

PUB

29 de agosto
a 8 de setembro
MEGATALÃO
Mais de 900 prémios fantásticos!
1 MINI One
1 BMW Série 1
714 máquinas de café Delta Q
100 máquinas de waffles
50 máquinas de gelados
30 grelhadores elétricos
10 máquinas de filmar à prova de água
18 O LIDL FAZ anos
Para participar basta guardar o talão de compras.
MAIS TALÕES, MAIS HIPÓTESES DE GANHAR!
Saiba mais em www.lidl.pt
LIDL

Fatura com regresso às aulas continua a subir

Dos 449 euros gastos, em média, em 2010 por cada filho a estudar, os portugueses passaram a desembolsar 507 no ano passado, valor que deve chegar aos 525 euros este ano. As contas são do Observatório Cetelem e confirmam que o regresso às aulas castiga cada vez mais a carteira dos portugueses.

São, em média, 525 euros que as famílias portuguesas vão gastar com o regresso às aulas. Um valor que tem vindo a aumentar nos últimos anos. De 499 euros em 2010 passou-se para os 507 euros em 2012, avança o estudo do Observador Cetelem, que inquiriu pessoas entre os 18 e os 65 anos, residentes em Portugal Continental.

Se uma em cada quatro famílias (28%) admite gastar entre 250 e 500 euros, já 17% da população vai tentar não ir além dos 250 euros de gastos, situação bem diferente de 14% dos inquiridos, que abrem os cordões à bolsa para desembolsar 750 euros. A estes, mais gastadores, junta-se ainda uma minoria (2%) que admite gastar mais de 1.500 euros.

Apesar do aumento dos gastos no arranque de mais um ano letivo, muito por força da compra de novos livros, a que se junta uma longa lista de material, a poupança continua a ser palavra de ordem entre os pais nacionais, que pretendem compensar este acréscimo nos custos com cortes feitos ao longo do ano. Por isso, semanalmente pretendem passar, em média, dos 23 euros contabilizados como gastos em 2012 para 18 euros. Uma descida de 5 euros que, contas feitas, significa que ao fim do ano a fatura deve descer dos 1.200 para os 1.000 euros.

FOTOS: 123RF

PUB

OSTEOPATIA - ESTÁGIOS
PORTO e LISBOA
na Clínica de Estágios do ITS
Em saúde não faz sentido haver cursos sem estágio
Aberto a todos os Osteopatas ou alunos de Osteopatia de qualquer escola
Informações: Instituto de Técnicas de Saúde
CURSOS EM OSTEOPATIA PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE
Consulte o site: www.itsaude.com

Compras racionais

Em vez de comprar o material escolar todo de uma vez, quase metade dos inquiridos (47%) pretende ir fazendo as compras ao longo do ano, contra 51% que as fazem todas de uma só vez. E é na busca pela poupança que uma em cada três famílias (22%) prefere pedir os manuais escolares emprestados a amigos ou familiares, aos quais se juntam 19% que compram em segunda mão, opções que, ainda de acordo com o estudo, têm ganho cada vez mais adeptos.

São as papelarias e os hipermercados que se mantêm como espaços de eleição para fazer as compras para o arranque do ano escolar. Mas a Internet ganha terreno: de 8% das famílias que usavam este meio para fazer as compras em 2012, passou-se para as 12% que o devem fazer este ano. Até porque são vários os descontos oferecidos a quem fizer a reserva sem sair de casa. E há outras alternativas. Tanto o portal OLX como o Custo Justo disponibilizam a venda de materiais escolares usados a preços bem mais acessíveis. Mas atenção. Se preferir adquirir os produtos através da Internet, saiba que tem 14 dias para desistir da compra sem qualquer encargo ou apresentação de justificação. Mais ainda, os produtos adquiridos devem ser entregues no prazo máximo de 30 dias, contados a partir do dia seguinte ao da encomenda.

TODA A INFORMAÇÃO EM
www.destak.pt

PUB

De olhos postos nos pais

A oferta para quem quer conhecer ou aprender mais sobre a melhor forma de lidar com os filhos é grande. Dos livros que ensinam a educar para a felicidade, até aos que mostram a melhor forma de estudar, o difícil mesmo é escolher.

Educar para a felicidade

Autora: Christine Carter
Editora: Lua de Papel

Saúde e felicidade são os principais desejos dos pais. E se podemos transmitir cuidados de saúde aos nossos filhos, a felicidade parece um conceito mais difícil de ensinar. Christine Carter sempre se debateu com essa questão e acabou por encontrar respostas no seu próprio trabalho, como diretora de um importante centro de investigação da Universidade de Berkeley. Ao socorrer-se de pesquisas no âmbito da psicologia, sociologia e neurociência, aprendeu muito sobre a confiança e o otimismo, ensinamentos que agora transmite. O importante é que os pais saibam que podem ensinar os filhos a serem felizes. Nesse sentido, a autora sintetizou os seus conhecimentos em 10 simples passos que pretendem ajudar os pais nesta jornada pela felicidade dos mais pequenos.

Livro de reclamações das crianças

Autor: Eduardo Sá | Editora: Oficina do Livro

«Mal sabem os pais o que as crianças são capazes de dizer sobre as pessoas crescidas. Os pais são a entidade reguladora das reclamações das crianças. São, digamos assim, rezingões como elas. (...). Os pais são o rei leão, quando se trata de proteger, ou um bambi carinhoso, quando um filho os aninha num abraço. E imaginam que o mundo das crianças seria mais fácil se alguém as equipasse com um manual de instruções. Mal sabem os pais o que as crianças (mesmo as mais pequeninas) são capazes de dizer sobre as pessoas crescidas. Neste livro só lhe damos o mapa do tesouro. Logo que o sinta, por entre as palavras das crianças, faça o favor de o procurar pelos seus dedos. No espaço que vai entre os olhos dos seus filhos e o seu coração.»

365 atividades para fazer com os seus Filhos

Autora: Andreia Vidal | Editora: Esfera dos Livros

Uma atividade para cada dia do ano, para fazer na sala, na cama, na cozinha, em dias tristes de chuva ou de sol radioso, com tintas de várias cores, pincéis, papel, tesoura, farinha, cola... Estimulando a curiosidade, as suas competências cognitivas e o crescimento emocional das crianças, trata-se de uma desculpa, em forma de convite, para juntar pais e filhos.

O meu filho fez o quê???

Autora: Bárbara Wong
Editora: Porto Editora

Partindo da sua experiência na área da educação, enquanto jornalista e mãe, Bárbara Wong conversou com pais, professores e alunos de todo o País e reuniu em livro relatos de situações reais vividas dentro e fora das salas de aula. Partindo dessas histórias, que demonstram as muitas dificuldades que caraterizam o relacionamento entre os pais e o sistema educativo – sejam as escolas, diretores, professores, pais, alunos... e os próprios filhos –, a jornalista apresenta estratégias, ideias e soluções para levar a bom porto a formação académica e a educação dos filhos.

Ensina o teu filho a estudar

Autor: Renato Paiva
Editora: Esfera dos Livros

O meu filho não gosta da escola, como lhe consigo explicar a sua importância? Os trabalhos de casa são realmente necessários? Que metodologia de estudo devo incentivar? Ele quando chega a casa está cansado e eu também... Será possível que consiga estudar a ver televisão ou ouvir música? Quais os alimentos que favorecem o estudo? Como devo reagir quando as notas são negativas?

Estas e outras perguntas são respondidas neste livro por Renato Paiva, orientador educacional com vasta experiência no acompanhamento de pais e alunos.

Dose de fruta em grande

O novo Compal Essencial Kids surge como a primeira proposta multi-sabor da marca – maçã, banana, laranja e ananás – com a equivalência nutricional a uma dose de fruta. Além disso, o seu delicioso sabor e a sua imagem divertida vão tornar muito mais apetecível o consumo de fruta pelas crianças.

Acaba de chegar a dose de fruta para os mais novos, o Compal Essencial Kids, uma dose de fruta sem corantes, conservantes ou açúcares adicionados ideal para a lancheira das crianças no regresso às aulas. A resposta perfeita para os pais que procuram produtos que juntem saúde e diversão para os seus filhos.

O novo Compal Essencial Kids oferece uma solução para as crianças levarem mais fruta na lancheira da escola, assente na proposta de valor central à marca: a conveniência de uma dose de fruta já descascada e pronta a comer. Compal Essencial Kids facilita a vida dos pais e torna mais divertido, fácil e prático o consumo regular de fruta pelos mais novos. E convém não esquecer que uma unidade de 110ml de Compal Essencial é nutricionalmente equivalente às respetivas frutas frescas.

Para corrigir imperfeições e hidratar a pele

CC Cream, ou Color Control Cream, é a nova geração do BB Cream. Uma pele cuidada e com bom aspeto passa intrinsecamente pela sua tonalidade uniforme e saudável, daí a necessidade de correção, através de pigmentos de cor que tornem a pele homogénea e com uma tonalidade saudável. O CC Cream Antivermelhidões (verde) neutraliza rosáceas e vermelhidões, já o CC Cream Antifadiga (laranja) combate os tons mais acinzentados caraterísticos de uma pele cansada garantindo, de forma simultânea, a hidratação por 24 horas e a proteção solar.

Pente elétrico para piolhos

Com o início do ano letivo vêm as brincadeiras. Para que as preocupações das crianças se fiquem por aí, e pelo estudo claro, a Belmed – Distribuidora de Produtos Médicos e Cosméticos apresenta o Robi Comb. Um aparelho seguro e eficaz para acabar de vez com os piolhos e as lêndeas, sem recorrer aos tradicionais sprays ou champôs que podem ser tóxicos. Com P.V.P. recomendado de €49,95.

Dentífrico completo contra a sensibilidade

Sensodyne Ação Completa é a única pasta de uso diário para dentes sensíveis que oferece uma proteção completa, bastando duas escovagens por dia, graças à inovadora tecnologia NovaMin, que alivia a dor da sensibilidade dentária.

A nova Sensodyne Ação Completa tem ainda outros sete benefícios: protege contra a placa bacteriana; forma uma camada protetora que repara as zonas sensíveis; dá uma sensação de limpeza; mantém as gengivas saudáveis, mantém o branco natural dos dentes; fortalece o esmalte e refresca o hálito.

Traga um amigo e receba €30 em vales de combustível

A LOGO e a GALP ENERGIA dão-lhe a oportunidade de quantos mais amigos recomendar, mais vouchers de combustível poder ganhar. Se é Cliente, recomende o seu amigo, ele faz o seguro e recebem €30 cada um (após o pagamento). Se é Amigo, faça um seguro auto: Light, Topping, Safe, Max ou Moto, com fracionamento trimestral, semestral ou anual e o vale de desconto é enviado após o pagamento do novo seguro, para utilizar num posto GALP aderente.

LOGO®

PROVA ADAGIO REFRESCANTES EXTRA LÍQUIDOS.

ADAGIO

PURO PRAZER

DOUG SEYMOUR

«É bom saber que as pessoas ainda gostam»

Voltou com 'Standards' em junho e prepara-se para atuar em Portugal em novembro. Ao **Destak**, Lloyd Cole fala do trabalho, da música, da família e até da sua relação com o nosso país e com o golfe. **PATRÍCIA NAVES**

Como tem sido este regresso ao trabalho intensivo – primeiro a gravação do disco, agora a promoção, concertos, etc?
Estou com muito trabalho de facto, mesmo muito, e logo um pouco cansado, mas não me posso queixar, prefiro sempre ter muito trabalho do que nada para fazer...

É verdade que este disco surgiu depois de ser convidado a fazer uma crítica exaustiva do álbum *Tempest*, de Bob Dylan, a convite de um Website?
A ideia do disco não veio exatamente daí, mas quer o feeling como a direção, o decidir o que queria fazer deste álbum, veio. Isto no sentido de que eu estava a preocupar-me demasiado com o que fazer, com que direção tomar, se já seria velho demais para isto, o que seria apropriado à minha idade; e de repente ouvi este disco do Dylan e ele claramente não se importa com a idade que tem, creio que nem ele sabe a sua própria idade. O *Tempest* não é perfeito mas tem canções maravilhosas, bons momentos, e ele continua a fazer o que sempre fez a vida toda, e deixa as coisas evoluírem naturalmente à medida que envelhece, então decidi interiorizar essa ideia, fazer algumas coisas que fiz quando era novo, mas de uma forma que o meu 'eu' mais velho faria.

O primeiro single, *Period Piece*, soa de facto muito ao 'antigo' Lloyd Cole, tem aquele ar de anos 80 e 90. Pretendia que o resto do disco *Standards* tivesse essa tónica?
O resto do disco não soa tanto assim, mas o básico da bateria, guitarra elétrica e baixo, têm essa tónica, sim. Há momentos mais rock e barulhentos, mas também tem momentos mais calmos e mais pop. Chamar-lhe-ia um disco rock-pop, e sim, isso era o que eu estava a fazer no início dos anos 90 e nesse sentido é um voltar... eu não gosto da palavra 'raízes', porque para mim implica a ligação a uma música mais folk ou orgânica, mas é um regresso à música que comecei a fazer, sim.

Fale-me dos artistas convidados que entram no disco!
Primeiro, o meu filho toca no disco, e é a primeira vez que o faz... e ele toca no disco não porque é o meu filho, mas porque é um grande músico e tem evoluído muito nos últimos anos, tenho ouvido o que ele tem feito e sobretudo

Para nós, é 1%. Para um bebé, pode ser tudo.

Desde 2006, já criámos 6 unidades neonatais nos hospitais portugueses. Este ano, vamos equipar mais um hospital com 1% das vendas Chicco até Setembro. Ajude-nos a ajudar.

Chicco dá vida

chicco

onde há um bebé

Entrevista

“[Bob Dylan] claramente não se importa com a idade que tem, creio que nem ele sabe a sua própria idade!”

nos últimos tempos achava maravilhosa a forma de ele tocar guitarra! Então levei-o na última digressão, e foi natural a passagem para o disco. O baixo e a bateria são do Fred Maher e Mathew Sweet, que tocaram nos meus primeiros álbuns a solo quando me mudei para Nova Iorque, pelo que foi uma decisão consciente, a de revisitar essa secção rítmica que sempre achei que foi a mais forte que tive; e a Joan as Police Woman entra porque é minha amiga, e é minha amiga porque eu sou o seu maior fã, acho que ela é uma artista brilhante. Tenho muita sorte de ter amigos talentosos e brilhantes.

Ia-lhe perguntar precisamente sobre o seu filho William, encorajou-o a ser músico, ou pelo contrário disse-lhe «por favor, não vás por aí»?
(risos) Nenhum dos dois, na verdade. Tentei fazer o que o meu pai fez comigo, deixá-lo encontrar o seu próprio caminho, e desde muito cedo que se tornou claro que ele queria ser músico, aos 16 anos já tinha uma banda, era óbvio. Não sei se encorajaria alguém a entrar no mundo da música hoje em dia, mas eu sempre soube e senti que era isto que queria fazer, e se ele sentia o mesmo, como o poderia impedir?

E o outro filho, não mostra essa aptidão?
Ainda não sabemos o que o Frank vai fazer, eu e a minha mulher já achámos que ele podia enveredar por esse caminho, porque ele também gosta muito de música, toca bateria, guitarra. Mas ele é mais académico, mais virado para as matemáticas.

Com um corpo de trabalho já tão extenso e variado, qual é o disco de que se orgulha mais, ou ouve mais regularmente?
Nunca ouço a minha própria música, a sério!... mas é bom entrar num bar ou numa loja ou ligar o rádio e ouvir tocar, é bom saber que as pessoas ainda gostam. Mas acho que orgulho temos pelos nossos filhos, não pelas coisas que fazemos. Tenho, isso sim, um carinho muito especial pelos primeiros discos, como o *Rattlesnakes*, ou o *Music in a Foreign Language*, porque antes dele sentia que me tinha retirado do meio e foi um começar de novo. E espero poder adicionar este à lista.

DOUG SEYMOUR

“Acho que orgulho temos pelos nossos filhos, não pelas coisas que fazemos”

PUB

LISBOA - PORTO - AMADORA - SINTRA - ODIVELAS - CASCAIS

O tratamento ortodôntico autoligável speed orthodontics é até 5 VEZES MAIS RÁPIDO que a ortodontia tradicional.

✔ Não utiliza aparelhos móveis
✔ Em 98% dos casos sem extrações*
✔ Força aplicada 5 vezes menor porem com Ativação constante 24 horas por dia

Mensalidade de apenas 59€

SUPER PROMOÇÃO POR TEMPO LIMITADO

também com aparelhos estéticos (veja na foto acima)

✔ Em mais de 90% dos casos terminam em apenas 7 meses.
✔ Menos sensível para o paciente
✔ Mais higiénico
✔ Menos manutenções. Entre 6 e 10 para o tratamento inteiro. (35 a 45 no tradicional)

968 961 366 | 213 579 250 | 217 237 215
geral@orthodent.pt | www.orthodent.pt

orthodent

BI Lloyd Cole

• Lloyd Cole nasceu em Inglaterra, a 31 de janeiro de 1961;

• Chegou a estudar Direito, mas foi na Universidade de Glasgow, a estudar Filosofia e Inglês, que conheceu os Commotions;

• Lloyd Cole e os Commotions (1984 a 1989) foram uma importante banda dos anos 80, devido sobretudo ao disco *Rattlesnakes*;

• Em 1989 mudou-se para Nova Iorque, o que viria a confirmar o fim dos Commotions. Editou dois discos a solo de sucesso logo nos anos seguintes (*Lloyd Cole*, em 1990, e *Don't Get Weird on Me Babe*, 1991);

• Casou com uma norte-americana, Elizabeth Lewis, em 1989. O casal tem dois filhos;

• Volta a Portugal dia 7 de novembro (S. Jorge), no âmbito do Misty Fest.

Com todo o revivalismo dos anos 80, não sente que discos como o *Rattlesnakes* ainda são perfeitamente atuais, ainda 'pegariam' se editados agora?
Gosto de acreditar que sim. Não estávamos a tentar fazer música dos anos 80, estávamos a tentar fazer música que não se notasse de quando tinha sido feita. Há detalhes nos instrumentos e até forma de tocar que sim, ficaram conotados – esforçámo-nos para que não soasse a tal, mas se colou não me importo. É um bocado como me sinto sobre ser inglês, não me orgulho nem me envergonho; não era um artista dos anos 80 ou 90, era um artista, que entretanto já cá anda há uma eternidade.

Este é o 1.º disco em três anos; o que faz quando não está a compor ou em tour?
Isso é quase todo o tempo! Compor ou tocar é a minha vida. Tive uma digressão de 18 meses e depois comecei a compor. E também tenho uma espécie de empresa na Net e tento ser bom pai, por isso estou sempre ocupado.

Que tipo de música lhe tem chamado a atenção?
Nos últimos anos tenho ouvido muita música experimental e eletrónica, é um hobby na verdade, tenho um sótão cheio de equipamentos e gosto de subir e experimentar.

Podemos ouvir isso em disco em breve?
Na verdade já editei um, há uns meses, mas não era nem pretendia ser foco de atenção, era uma experiência com uns amigos austríacos, mas foi muito interessante para mim.

Ainda adora a parte da estrada ou é só um mal necessário?
Se o meu corpo fosse mais forte ia adorar tudo, mas tenho pena de me cansar, estou a tentar estar em forma... gosto de viajar e adoro os concertos, mas já há coisas no aspeto da digressão que cansam.

Volta a Portugal em novembro, fale-me desta longa relação com o nosso país.
É de facto uma relação maravilhosa, que parece durar. Em 1985, quando chegámos de avião, tínhamos as câmaras de televisão à espera e nem sabíamos que éramos conhecidos aqui... começou assim e tenho feito por voltar regularmente, é possível que já vá na quinzena de vezes e é sempre maravilhoso... já me sei deslocar, pelo menos em Lisboa, não me desloco é nada na língua portuguesa (risos). Só numa ementa de restaurante, já sei o que pedir, o que é essencial. Adoro comer e beber aqui, até já tenho um bar preferido em Lisboa. O dono deu-me uma garrafa de vinho da Madeira uma vez.

Sei que gosta de praticar golfe, costuma fazê-lo aqui?
Sim, regularmente, já joguei muitas vezes no Algarve mas o meu campo preferido não é aí, é a norte do Porto, creio que se chama Campo da Estela. É maravilhoso e rústico e eu fujo dos campos turísticos, sou mais um golfista 'hardcore', de coração e à antiga.

> *"Em 1985, quando chegámos [a Portugal] de avião, tínhamos a televisão à espera e nem sabíamos que éramos conhecidos"*

PUB

A menos de um mês da Corrida da Linha Cascais Destak – marcada para 22 de setembro –, esta semana damos conselhos relacionados com os tipos de treino. Durante a corrida, além de procurar ter uma postura correta que não prejudique o desempenho, convém escolher os ritmos consoante o que o nosso corpo nos 'diz'. Ao contrário do que muitos pensam, as passadas devem ser curtas e pode-se alterar entre o ritmo leve e o forte, mas com alguma disciplina para o corpo não sofrer. Porque, no fim do dia (e como dizia António Variações), «o corpo é que paga».

VASCO VARELA

Cuidados a ter na corrida

1 A postura. Cada corredor tem um padrão de movimento, uma postura natural que convém respeitar. O ideal será manter o corpo o mais ereto possível, com a cabeça a olhar em frente e braços e antebraços num ângulo de 90 graus. Mas a individualidade dentro de certos limites deve ser respeitada. Com o decorrer dos treinos, o seu padrão será melhorado. É um erro achar que o melhor estilo de corrida é com passadas largas. O mais importante é que exista uma fácil elevação dos joelhos e que os movimentos impliquem um menor gasto energético – o que é favorecido com passadas mais curtas.

2 O ritmo. Correr com um ritmo constante ajuda a melhorar a condição física e a criar resistência. Mas um treino mais elaborado pode ajudar a aproveitar melhor o tempo disponível para treinar. Pode alternar na evolução dos seus treinos, com corridas leves, moderadas, moderada forte e forte. É importante dividir os vários níveis de esforço e ter um relógio com cronómetro à mão para separar melhor os ritmos de corrida nas respetivas intensidades.

3 Sem pressas. As pessoas que procuram melhorar a sua condição física, depois de vários anos de inatividade, podem sentir-se tentadas em tentar recuperar o tempo perdido de forma frenética. Mas isso pode causar danos ao organismo, provocando lesões articulares, musculares e uma sobrecarga no coração que se deve evitar. É preciso 'ouvir' o nosso corpo e aplicar a intensidade consoante as suas 'respostas'.

O CONSELHO DE NELSON ÉVORA

«A maior motivação é pensar em quando não tinha atingido título algum. Lutava com unhas e dentes para chegar lá. Por muitos degraus que subimos, devemos sempre partir desse 1º momento em que queríamos subir a montanha. Temos de esquecer o que subimos ou descemos. Assim é que se consegue atingir coisas importantes. Isso e a humildade.»

PUB

pump República
Avenida da República,
52-B 1050-196, Lisboa
211 507 152 | 211 540 366
info@pump-spirit.com

pump Nações
Parque das Nações,
Lote 1.13.03.C,1990 Lisboa
214 054 127 | 214 005 647
info.nacoes@pump-spirit.com

Este Verão não fiques à sombra. Põe-te em forma.

Leão defende o covil

O Sporting recebe sábado o Benfica como líder da prova pela 2.ª jornada seguida (não acontecia desde 2002, com Bolöni). A jovem equipa de Leonardo Jardim tem goleado por onde tem passado e tem agora teste de fogo. O Benfica busca os pontos perdidos na abertura da Liga. Jorge Jesus tem saldo positivo em Alvalade (3V, 1E, 1D). **POR JOÃO TOMÉ**

JOÃO MIGUEL RODRIGUES

À 3ª jornada da Liga 2013/14, o 1º clássico. O Benfica (pelo 9º ano seguido começa a época a perder pontos) vai a Alvalade defrontar um Sporting moralizado por duas goleadas. O dérbi lisboeta marcado para Alvalade no último dia de agosto (este sábado, 31, pelas 20h) coloca frente a frente duas equipas com estados de espírito, idades e histórias que dificilmente seriam mais diferentes.

A jovem equipa de Leonardo Jardim tem uma média de idades de 22 anos – 23 se só contarmos o 11 titular, onde Montero é o mais velho, com 26 anos. Já o Benfica tem um plantel menos jovem (uma média de 24), mas uma equipa titular bem mais experiente, com uma média de 27 anos. As águias parecem, a pouco e pouco, querer recuperar do 'fantasma' de maio da época passada, em que depois de percursos brilhantes na Liga, Taça de Portugal e na Liga Europa deitaram tudo a perder ao cair do pano.

Após a pré-época turbulenta e do desaire a abrir, chegam a Alvalade com uma vitória tirada a ferros, nos descontos, frente ao Gil Vicente. Ainda assim, Jorge Jesus tem um registo positivo em Alvalade ao serviço do Benfica, com 3 triunfos (um deles na Taça), uma derrota e 1 empate.

O Sporting vem motivado pelas duas goleadas que lhe valeram a liderança da prova duas jornadas seguidas (o que não acontecia desde 2002, com Laszlo Bolöni). Os 9 golos marcados e 1 sofrido tornam o Sporting no líder à 2ª jornada com o melhor registo dos últimos 40 anos.

3.ª JORNADA

V. GUIMARÃES X V. SETÚBAL	31/08	18H00-
SPORTING X BENFICA	31/08	20H00*
AROUCA X RIO AVE	01/09	16H00
MARÍTIMO X OLHANENSE	01/09	16H00
BELENENSES X NACIONAL	01/09	16H00
P. FERREIRA X FC PORTO	01/09	17H45+
GIL VICENTE X SP. BRAGA	01/09	20H00*
ESTORIL X ACADÉMICA	02/09	20H00*

*SPORTTV1 -SPORTTV2 +SPORTTV LIVE

OS DÉRBIS DO MILÉNIO

2012/13	SPORTING **1-3 BENFICA**
2011/12	**SPORTING** 1-0 BENFICA
2010/11	SPORTING 0-2 **BENFICA**
2009/10	SPORTING 1-4 **BENFICA***
2009/10	SPORTING 0-0 BENFICA
2008/09	SPORTING 1-1 (2-3 G.P.) **BENFICA***
2008/09	**SPORTING** 3-2 BENFICA
2007/08	**SPORTING** 5-3 BENFICA+
2007/08	SPORTING 1-1 BENFICA
2006/07	SPORTING 0-2 **BENFICA**
2005/06	**SPORTING** 2-1 BENFICA
2004/05	**SPORTING** 2-1 BENFICA
2003/04	SPORTING 0-1 **BENFICA**
2002/03	SPORTING 0-2 **BENFICA**
2001/02	SPORTING 1-1 BENFICA
2000/01	**SPORTING** 3-0 BENFICA
1999/00	SPORTING 0-1 **BENFICA**

*TAÇA DA LIGA +TAÇA PORTUGAL

PUB

totobola

CONCURSO DOS ÓRGÃOS DE INFORMAÇÃO N.º 35 EXTRA DE 06/09/2013. PROGNÓSTICO "DESTAK", REDAÇÃO DESPORTIVA:

1. IRLANDA N.-PORTUGAL	2
2. ROMÉNIA-HUNGRIA	X
3. MACEDÓNIA-P. GALES	1
4. BÓSNIA HERZG.-ESLOVÁQUIA	1
5. GEÓRGIA-FRANÇA	2
6. FINLÂNDIA-ESPANHA	2
7. ESTÓNIA-HOLANDA	2
8. SÉRVIA-CROÁCIA	X
9. REP. IRLANDA-SUÉCIA	1
10. ALEMANHA-ÁUSTRIA	1
11. ITÁLIA-BULGÁRIA	1
12. INGLATERRA-MOLDÁVIA	1
13. ESCÓCIA-BÉLGICA	2

US Open sem Maria, mas com João Sousa

O jovem tenista português, atual 95º do ranking do ATP, surpreendeu na 1ª ronda do US Open ao vencer o búlgaro Grigor Dimitrov, 29º do ranking. Sexta-feira, 30 de agosto, disputa a 2ª ronda frente ao Jarkko Nieminen. Quem está fora do torneio por lesão é a mediática Maria Sharapova. A portuguesa Michelle Brito também passou à 2ª ronda, que disputou quinta-feira frente à russa Maria Kirilenko (à hora de fecho desta edição o jogo ainda não tinha começado).

O 1º duelo Chelsea 'José' vs. Bayern 'Pep'

José Mourinho está de volta ao Chelsea e ao 1º jogo europeu defronta o seu grande rival das últimas épocas, Pep Guardiola – agora, e depois do Barça, a comandar o campeão europeu em título Bayern. A Supertaça Europeia disputa-se em Praga sexta-feira, 30 (19h45 – TVI). O português – que ainda não pode contar com os reforços Willian e Eto'o – garantiu que não é um embate entre técnicos e destacou o «poderio como equipa» do Bayern.

Melhor jogador UEFA: Frank Ribéry

E à 3ª vez que foi atribuído o prémio Melhor Jogador da UEFA venceu um jogador que não joga no Barcelona. Depois de Iniesta e Messi, o prémio pela época 2012/13 foi para o francês Ribéry, que venceu a Champions pelo Bayern (ficou à frente dos finalistas Messi e Ronaldo – o português preferiu jogar um particular pelo Real). O sorteio da Champions colocou o Benfica frente ao PSG, Olympiacos e Anderlecht. O FC Porto defronta At. Madrid, Zenit e Áustria Viena.

AGITA
Agita e bebe!
ORANGINA
e a sua Polpa!
O TEU VERÃO!
ORANGINA

MANUEL AZEVEDO

Navegando pelos canais

Apesar do desenvolvimento económico, potenciado por uma das melhores universidades do País, Aveiro soube preservar o que a torna única. Uma cidade ideal para um passeio calmo e descontraído, seguido de uma boa refeição. **JOÃO MONIZ**

PUB

totobola

CONCURSO DOS ÓRGÃOS DE INFORMAÇÃO N.º 36/2013 DE 08/09/2013. PROGNÓSTICO "DESTAK", REDAÇÃO DESPORTIVA:

1. CORUNHA-MÚRCIA	1
2. SARAGOÇA-LUGO	X
3. TENERIFE-BARCELONA B	2
4. MAIORCA-ALCORCÓN	X
5. PONFERRADINA-SP. GIJÓN	2
6. NUMÂNCIA-LAS PALMAS	2
7. BRÉSCIA-NOVARA	1
8. ESMPOLI-TRAPANI	X
9. MODENA-CITTADELLA	X
10. REGGINA-JUVE STABIA	1
11. PESCARA-CROTONE	2
12. SIENA-BARI	2
13. PÁDOVA-PALERMO	X

A água sempre presente

É incontornável deixar o coração da cidade e explorar a Ria, onde ao longo de 50 quilómetros a paisagem nos seduz e tranquiliza. Depois de ver os moliceiros, dê um salto à praia da Costa Nova (conhecida pelas suas casas de madeira e palheiros pintados com riscas de cores garridas) ou à praia de S. Jacinto, parte integrante da Paisagem Protegida da Reserva Natural das Dunas de S. Jacinto.

Paisagem natural e arquitetónica

São os canais que, em grande parte, definem a beleza de Aveiro, ou não fosse a cidade conhecida como a Veneza de Portugal. Por isso, siga viagem numa das muitas embarcações tradicionais e conheça Aveiro navegando. Já em solo firme, requisite uma buga (bicicleta típica) para explorar mais de perto o contraste entre a simplicidade do casario do bairro da Beira-Mar e a imponência dos edifícios Arte Nova. A Sé e as igrejas da Misericórdia ou da Vera Cruz também merecem uma visita, bem como os museus da cidade.

Muito o que petiscar

Como não podia deixar de ser, a gastronomia de Aveiro é marcada pela Ria e pelo mar. Caldeiradas de enguias ou de peixe, raia em molho pitau, enguias de escabeche ou espetadas de mexilhão são alguns dos pratos a experimentar, tal como o carneiro à lampantana ou o leitão assado. Para o fim deixe um pão de ló de Ovar e os inevitáveis ovos moles.

PUB

www.continente.pt

ENCOMENDE OS MANUAIS E O MATERIAL ESCOLAR EM
WWW.CONTINENTE.PT
E GANHE 10% DE DESCONTO
EM CARTÃO CONTINENTE.

Primeira lição do ano: para ter 10% de desconto em cartão nos manuais e no material escolar, basta fazer a encomenda conjunta em continente.pt. É prático, é rápido, é barato e como os recebe em casa, é muito mais tranquilo. Não falte a esta chamada e comece o ano letivo com o pé direito.

O desconto de 10% em material escolar apenas é válido para compra conjunta de manuais e material escolar em www.continente.pt. Campanha válida até 1 de setembro de 2015, apenas nos produtos assinalados.

Também disponível nas lojas

conte com o
CONTINENTE

CARLOS BARROSO

Mar em alta na Praia Grande e nos Açores

Apesar de estar quase a acabar, o verão está em alta, tal como o surf e bodyboard pelo País. Até 1 de setembro, decorre o Sintra Portugal Pro que junta, na Praia Grande, bodyboarders masculinos e femininos, que disputam o título a contar para o Mundial da Associação Internacional de Bodyboarding. Na praia do Amado, este sábado, 31, há o Volcom Rumblefish.

Nos Açores, o SATA Airlines Azores Pro presentedby Sumol decorre de 3 a 8 de setembro, na Praia de Santa Bárbara, São Miguel, com exibições de grande nomes internacionais.

123RF

Novos 'Serões do Mar'

Teatro na Comporta
A Casa da Cultura da Comporta recebe novamente este sábado, 31 de agosto, pelas 22h, *Serões do Mar*, um espetáculo protagonizado pelas atrizes Leonor Alcácer e Ilda Roquete. A peça alia, de uma forma original, poesia, música, vinho e mar. O espetáculo retrata a história de duas mulheres que estão de férias numa casa de praia. À noite fazem serões com amigos enquanto saboreiam um bom vinho. Inspiradas pela música e tocadas pelos sons do mar, vagueiam sobre o amor, a amizade, a paixão, o sol, a areia, o pinhal, os corpos, num diálogo com a poesia e os poetas. A coreografia é de José Arantes e o ambiente sonoro de Herberto Magalhães. Os bilhetes para o espetáculo têm um preço de €5 para residentes no concelho de Alcácer do Sal e de €7 para não residentes e incluem uma degustação dos vinhos produzidos pela Herdade da Comporta.

Lançamento

Novo single dos Pet Shop Boys este domingo
Os Pet Shop estão de volta em 2013 com *Electric*, um disco editado pela própria banda e que conta com Stuart Price na produção. *Love is a Bourgeois Construct*, o novo single, é lançado este domingo em formato digital, e inclui diversas remisturas de temas, por nomes como Claptone, The Penelopes, Little Boots e Dave Aude, além de músicas novas. O cd *Electric* tem edição marcada para o próximo dia 30 de setembro.

DR

TEXTOS POR: PATRÍCIA NAVES

Miúdos & Graúdos

'Conta-me Histórias....'
A Livraria Cabeçudos, na Rua António Lopes Ribeiro, em Lisboa, recebe de 1 a 29 de setembro o ciclo *Conta-me Histórias...* Este domingo, dia 1, conta-se a história de *O Nabo Gigante* (11h | M/ 3 anos). Agora que as férias terminaram e que o verão está a acabar, é a altura de colher os frutos e legumes das sementeiras da primavera... Nesta história, um casal engraçado vai encontrar algumas dificuldades para colher um Nabo muito especial. Às vezes, até os amigos mais improváveis dão uma ajuda preciosa.
Preço: €5 criança e €2,5 adulto

DR

'O Melhor do 5'

Noite de Comédia na Póvoa de Varzim
No dia 30 de agosto, sexta-feira, às 22h30, o Pavilhão Municipal irá acolher a Noite de Comédia *O Melhor do 5*, um espetáculo de humor que terá a participação de quatro dos mais carismáticos intérpretes da comédia nacional. Luís Filipe Borges, António Raminhos, João Seabra e Miguel 7 Estacas vão atuar num palco 360 graus.
Preço: Plateia VIP – €14
Bancada – €8

Festival

Noites Ritual no Porto
Cais do Sodré Funk Connection, Batida, Os Poetas e Virgem Suta são alguns dos nomes fortes do Noites Ritual 2013, festival que volta aos jardins do Palácio de Cristal esta sexta-feira, 30 de agosto, e sábado, 31. O evento, já na sua 22ª edição, aposta este ano na música portuguesa e traz ainda valores mais emergentes do panorama nacional, como Serushiô, Little Friend e as bandas convidadas dos Rituais Emergentes. Os bilhetes custam entre €5 (1 dia) e €8 (2 dias) e os concertos começam sempre às 21h30.

PUB

loja maria

Palmeiras Shopping
das 10h às 23h
Tlf.: 21 458 35 76

Avenida Valbom, nº28
das 10h às 21h
Tlf.: 21 483 12 07

Centro comercial Alvaláxia
Estádio do Sporting
das 10h às 22h
Tlf.: 21 755 22 72

Oeiras Cascais Alvalade

Nova loja
Mais de 4000 m²

70%

ROUPA DE SENHORA, HOMEM E CRIANÇA E CALÇADO DE SENHORA

APROVEITE AGORA A ÚLTIMA BAIXA DE SALDOS

'RPG': sci-fi lusa

O desejo de ficar jovem para sempre é antigo. Ainda este ano reviu-se o tema no filme *O Wolverine*. E é também o centro de *RPG*, uma ficção científica lusa, falada em inglês e com um elenco internacional liderado pelo veterano holandês Rutger Hauer – uma das estrelas do clássico de sci-fi *Blade Runner*. Realizado por David Rebordão (que se estreia em longas-metragens) e Tino Navarro (que também produz e co-escreve com Artur Ribeiro o guião), esta é a história do multimilionário Steve Battier (Hauer) que, em 2057, descobre que tem uma doença terminal e contrata a empresa de biotecnologia RPG, que lhe promete juventude eterna. Já com o corpo de um jovem de 23 anos, participa num jogo de risco extremo promovido pela empresa, de onde só um pode sair vivo. Os portugueses Pedro Granger, Débora Monteiro e Soraia Chaves também participam no filme. JOÃO TOMÉ

TAMBÉM ESTREIA

Comédia/Ação

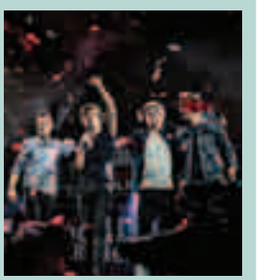
'Kick-Ass 2': agora é a doer

Numa semana em que estreia a comédia negra *Trip de Família* (com Jennifer Aniston), chega também a sequela de *Kick-Ass*, sucesso de 2010. *Kick-Ass 2* volta a trazer o jovem vigilante que dá nome ao filme, ao estilo super-herói/justiceiro, com a ajuda de Jim Carrey.

Documentário/Musical

'One Direction: This Is Us'

Os fãs da banda One Direction têm neste documentário realizado pelo especialista Morgan Spurlock a oportunidade de conhecer melhor os jovens ingleses que brilharam pela primeira vez no programa *X-Factor*. Os bastidores dos concertos e as vidas antes e depois da fama são revelados.



PUB

MASSAGISTA
UMA PROFISSÃO
COM FUTURO.

Curso de
MASSAGEM de
RECUPERAÇÃO
(10 meses + estágio curricular garantido)

Formação organizada em parceria com CFP-COL

Sindicato Nacional de Massagistas
de Recuperação e Cinesioterapeutas
Lisboa 213 649 439 | Porto 222 087 453
Coimbra 239 722 764 | www.simac.com.pt

Acreditação DGERT na área da Saúde

ESTÁ APENAS A
9 MESES DE UMA
NOVA PROFISSÃO.

Cursos de
MASSAGEM DESPORTIVA
e de
TERAPIA MANUAL
(9 meses de formação)

(Formações organizadas em parceria com SIMAC)

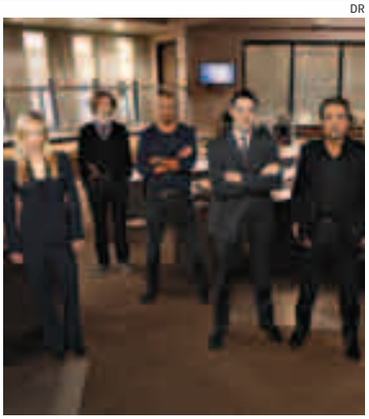
CFP-COL
Centro Osteopático de Lisboa, Ldª
Lisboa 213 649 439 | Porto 222 087 453
col.cfp@gmail.com | www.cfpcol.pt

Joaquim de Almeida e a história verídica

Eis a vida de Joaquim de Almeida feita em filme. Podia muito bem ser em Hollywood, mas é no Canal Q. *Baseado Numa História Verídica* é um programa de entrevistas biográficas que segue os mandamentos da escrita dos guiões de cinema. 31 de agosto, 23h00, Canal Q.

CRED ALEXANDRE AZEVEDO

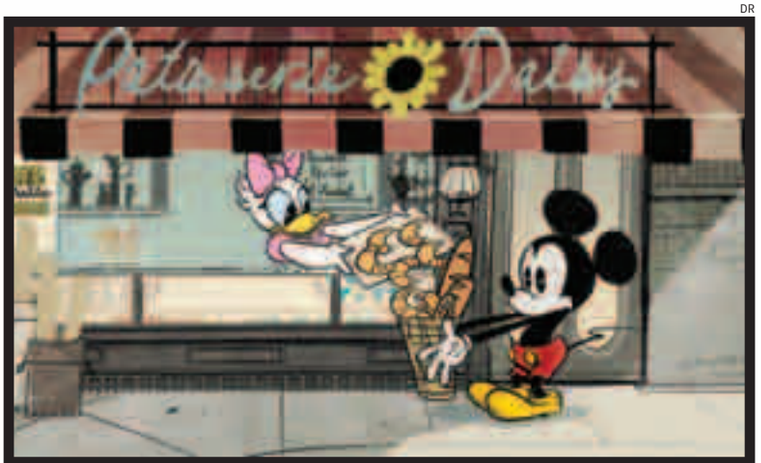
DR



'Mentes Criminosas' já em gravações

Já está a ser gravada aquela que é a 9ª temporada da série criminal de culto *Mentes Criminosas*, por cá exibida no canal AXN. Todas as estrelas do elenco renovaram contrato para mais uma série de episódios, concluídas as intensas renegociações de cachets com os atores que incorporam a equipa de sete magníficos investigadores especiais. Nos Estados Unidos o regresso está marcado para 25 de setembro.

DR



Rato Mickey mostra a sua coragem por todo o mundo

Disney Mickey Mouse é a nova série protagonizada pelo rato mais famoso do mundo, com estreia marcada para setembro no Disney Channel. Nesta série, Mickey vive uma ampla variedade de situações humorísticas que mostram a sua coragem, juntamente com o seu charme e bondade. Em cada episódio, Mickey aparece em diferentes cenários, incluindo Santa Mónica, Nova Iorque, Paris, Pequim, Tóquio, Veneza ou Alpes, enfrentando situações engraçadas e outras mais complicadas.

PUB

maria Rueff
joaquim Monchique
LAR DOCE LAR
+ DE 60.000 ESPECTADORES
GLOBO DE OURO - MELHOR ACTRIZ
NOMEADO MELHOR ESPECTÁCULO 2012
+ DE 100 SESSÕES
TEATRO 5as feiras 10€
4 Setembro a 6 Outubro Teatro Tivoli BBVA

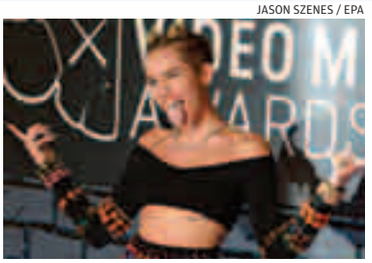
Vin Diesel já tem a sua estrela da fama

Vin Diesel, o ator conhecido por filmes de ação, recebeu esta semana uma estrela no Passeio da Fama, em Hollywood. A homenagem ao ator incluiu uma cerimónia que contou com a família e vários amigos, incluindo a namorada Paloma Jimenez e os dois filhos do casal. «Toda a gente me conhecia como porteiro em Nova Iorque porque eu não conseguia arranjar trabalho como ator», lembrou Vin Diesel.

MICHAEL NELSON / EPA

Ator estreia este ano o filme 'Riddick'

JASON SZENES / EPA



Cantora teve atuação polémica na MTV

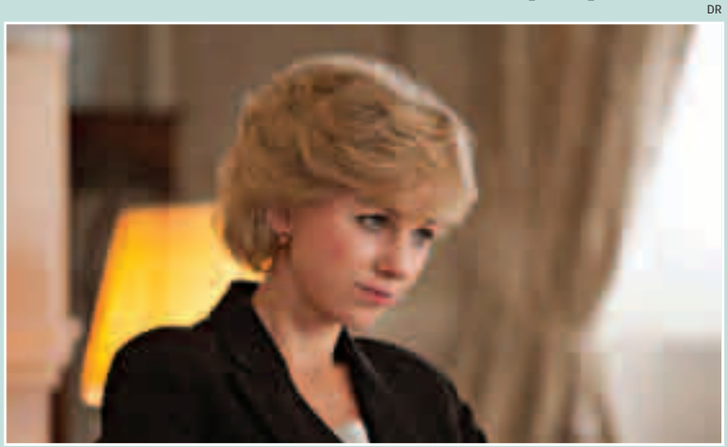
Timberlake dá a mão a Miley Cyrus

O ator/cantor/entertainer Justin Timberlake saiu em defesa de Miley Cyrus, depois da polémica e ousada atuação (com uma dança considerada provocante) da cantora durante os MTV Video Music Awards, no passado domingo, em Los Angeles. Timberlake admitiu numa entrevista que não houve nada de mal: «bem, são os Video Music Awards. O que é que esperavam?» E acrescentou: «Gosto muito da Miley. Ela é nova e quer dizer a todos que cresceu.» Timberlake lembrou ainda que as cerimónias da MTV têm um historial de atuações controversas.

Naomi diz sim a 'Diana'

Naomi Watts vai dar corpo à Princesa Diana no grande ecrã, um papel que, embora lhe tivesse desde cedo despertado interesse, acabou por rejeitar duas vezes antes de, finalmente, dizer o sim. Em declarações ao diário britânico *Sunday Times*, a atriz confessou que se cruzou com o príncipe William em Londres, num restaurante, um encontro que a deixou pouco confortável. «Fiquei muito nervosa», confessou, admitindo ainda que temia a reação dos dois filhos da 'Princesa do Povo' à sua representação da mãe. *Diana* tem estreia marcada para o próximo mês de outubro e relata os últimos anos da vida da ex-mulher do príncipe Carlos.

DR



A atriz Naomi Watts admite ter rejeitado duas vezes o papel da mítica princesa

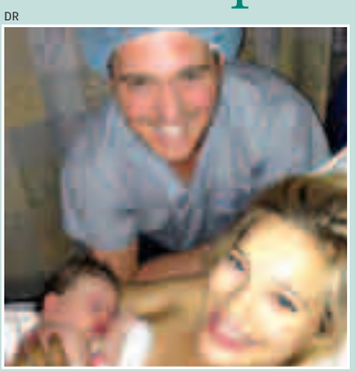
Clooney e companhia já 'passeiam' por Veneza

A 70ª edição do Festival de Cinema de Veneza começou na quinta-feira, com a ilustre presença de George Clooney. O ator juntou-se a Sandra Bullock na tradicional chegada de barco ao evento para a estreia mundial da fantasia espacial em 3D *Gravidade*, em que ambos são protagonistas. Na edição deste ano estarão também Scarlett Johansson (é uma alienígena em *Under the Skin*), Matt Damon e Nicolas Cage. Bem como Donald Rumsfeld, o ex-secretário de Defesa dos EUA, figura do documentário *The Unknown Known*. Bernardo Bertolucci preside ao júri que atribui o Leão de Ouro.

ETTORE FERRARI / EPA

Papá Bublé mostra foto do primogénito

DR



O cantor foi pai a 27 de agosto

Michael Bublé não consegue esconder a alegria. E não é para menos. O cantor, de 37 anos, deu as boas-vindas a Noah, o primeiro filho com a mulher, a modelo argentina Luisana Lopilato, com quem deu o nó em 2011, na Argentina, após um namoro de três anos. O bebé nasceu a 27 de agosto, em Vancouver, no Canadá, e a novidade foi dada pelo pai babado, através da rede social Instagram, onde publicou também uma fotografia do filho, ainda antes de este ter saído da maternidade.

Harper já distrai o pai no basebol

David Beckham levou os três filhos Brooklyn, 14, Romeo, 10, Cruz, 8, e Harper, 2, a assistir a um jogo de basebol entre os Los Angeles Dodgers e os Chicago Cubs, em Los Angeles. Só que o ex-futebolista teve de passar o tempo a entreter a mais nova e irrequieta, Harper, que mostrou que estava interessada em tudo, menos no jogo. Pelo meio ainda teve a ajuda dos filhos mais velhos.

DR

CORRIDA da LINHA Cascais
Destak
O CAMPEÃO OLÍMPICO VAI CORRER
22 SETEMBRO
10 km | CARCAVELOS – CASCAIS
03 km | ESTORIL – CASCAIS
Junte-se ao Nelson Évora na prova dos 10km e traga a família e as crianças para uma caminhada ou agradável corrida de 3km na companhia dos seus heróis Vila Moleza, Winx e Noddy, sempre à beira-mar.
INSCREVA-SE JÁ EM WWW.CORRIDADALINHA.PT
HUAWEI
adidas
CASCAIS
KISTARCA
Destak

REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL
Consulado-Geral do Brasil em Lisboa
EDITAL DE CASAMENTO

Rosa Maria de Vassimon Brandão, Vice-Cônsul do Brasil em/no(a) Lisboa, usando das atribuições que lhe confere o art. 18 da Lei de Introdução ao Código Civil faz saber que pretendem casar Rodrigo Wohlers, natural de(o)(a) Bragança Paulista, São Paulo, Brasil, nascido a 31/05/1976, residente e domiciliado no(a) Rua Principal do Alto do Espargal, n.º 272 - R/C esq., Alto do Espargal, Caparide, Portugal, Código Postal: 2785-046, nesta jurisdição consular, filho de Thimoteo José Wohlers e de Dirce Gomes de Oliveira Wohlers, e Joceleia de Freitas Silva, natural de(o)(a) Iturama, Minas Gerais, Brasil, nascida a 19/11/1979, residente e domiciliada no(a) Rua Principal do Alto do Espargal, n.º 272 - R/C esq., Alto do Espargal, Caparide, Portugal, Código Postal: 2785-046, nesta jurisdição consular, filha de Aparecido Olímpio da Silva e de Jocelina Claudina de Freitas Silva. Apresentaram os documentos exigidos pelo Art.º 1.525 do Código Civil.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-o na forma da Lei. Lavrado o presente para ser afixado em lugar visível da Chancelaria deste(a) Consulado-Geral.

Marisa Vieira Martins - Oficial de Registro Civil "ad-hoc"

Loja on-line
BEADS FLYLI
Em Agosto
PROMOÇÕES até 50%
Faça a sua própria bijuteria ou ganhe um rendimento extra!
E aproveite todas as vantagens que temos para si!
www.beads-flyli.com

CRÉDITO SOBRE CHEQUES
Telm. 910 744 698
Exemplo de crédito: 3.000€ = 3.900€ TAEG 22%
* Créditos concedidos por instituições bancárias autorizadas
* Mediadores Independentes

OPERADOR DE TELEMARKETING
Porto
Part-Time M/F
Não são vendas. Bons dividendos.
EXCELENTE AMBIENTE
Rua Comandante Rodolfo de Araújo, 104, 4000-415 Porto (ao Campo 24 de agosto)

OPERADOR DE TELEMARKETING
Lisboa
Part-Time M/F
Não são vendas. Bons dividendos.
EXCELENTE AMBIENTE
Comparecer, após as 16h para preenchimento de ficha ou enviar "Curriculum": Av. de Berna, 11 - 1.º, 1050-036 Lisboa (próximo ao Campo Pequeno)

INCONTINÊNCIA URINÁRIA
HOMENS
Regulação natural - inédita
Se sofre, contacte:
INCONTINÊNCIA URINÁRIA NATURAL
incontinencia.urinaria.natural@gmail.com
ou Apartado 4097- Porto

FÉRIAS VIVAS

PORTO DE RECREIO DE OEIRAS
PISCINA OCEÂNICA DE OEIRAS

oeirasviva
Dá ritmo à vida

ATIVIDADES AQUÁTICAS

WORKSHOPS TEMÁTICOS

INICIAÇÃO E BATISMO DE VELA

DATAS:
DE 11 DE JUNHO A 6 DE SETEMBRO

INSCRIÇÕES:
PORTO DE RECREIO
PISCINAS MUNICIPAIS

INFORMAÇÕES:
TELF.: 214 401 510
FERIASVIVAS@OEIRASVIVA.PT
WWW.OEIRASVIVA.PT
WWW.PORTODERECREIO.OEIRASVIVA.PT

OURIVESARIA OURO e ARTE
AVALIAÇÕES GRATUITAS
COMPRA
Ouro usado • Jóias • Moedas
Pratas • Antiguidades • Relógios
Canetas de Penhor
R. Sta. Catarina, 1546 (Ao Marquês - Porto) Aberto à hora de almoço
Telef.: 22 509 29 80 - 93 634 33 16

Destak
Classificados
www.destak.pt

Para anunciar ligue
LISBOA: 210 494 815 / 210 494 204
PORTO: 225 322 312 / 225 322 310

Escola Profissional de Tecnologia Psicossocial do Porto

CURSOS PROFISSIONAIS

ANIMADOR SOCIOCULTURAL
TÉCNICO DE APOIO PSICOSSOCIAL

São cursos de "banda larga" que dão competências técnicas e profissionais aos formandos em vários domínios o que lhes possibilita um campo mais vasto de empregabilidade.
O Animador Sociocultural promove o desenvolvimento sociocultural de grupos e comunidades, organizando, coordenando e/ou desenvolvendo atividades de animação de caráter cultural, educativo, social, lúdico e recreativo.
O Técnico de Apoio Psicossocial promove, autonomamente ou integrado em equipas multidisciplinares, o desenvolvimento psicossocial de grupos e comunidades no domínio dos cuidados sociais e de saúde e da intervenção social e comunitária.

Itinerário educativo, formativo e laboral:
- Participação ativa dos alunos na definição do seu próprio projeto educativo;
- Participação da rede de instituições que cooperam com a escola na definição do perfil de empregabilidade dos alunos e na formação em contexto de trabalho.

Regime de acesso:
Habilitação académica mínima 9.º ano de escolaridade
Idade inferior a 20 anos

Habilitações finais:
Académicas - 12.º ano e possibilidade de prosseguir estudos
Profissionais
Técnico de Apoio Psicossocial – Nível IV*
Animador Sociocultural – Nível IV*
(*de acordo com o Quadro Nacional de Qualificações)

As inscrições estão abertas
INSCREVE-TE!!

Os formandos usufruem de subsídios, quando houver direito a isso, nomeadamente, subsídio de alimentação, transporte, alojamento e subsídio suplementar, atribuídos pela Escola e aprovados pelo Ministério da Educação e Ciência.

Contacta: www.eptpporto.com | eptpporto@mail.telepac.pt | Tel: 22 207 12 90/7

M.A. Escola de Formação Técnica Especializada na Área da Saúde e Educação

CURSOS COM ESTÁGIO

- **TÉCNICO AUXILIAR DE FARMÁCIA**
  16 meses + estágio - inscrição 50€ propina mensal 150€
- **AUXILIAR TÉCNICO DE ACÇÃO EDUCATIVA**
  12 meses + estágio - inscrição 45€ propina mensal 145€
- **TÉCNICO AUXILIAR DE FISIOTERAPIA**
  14 meses + estágio - inscrição 65€ propina mensal 150€
- **TÉCNICO DE MASSAGEM DESPORTIVA E DE REABILITAÇÃO**
  8 meses s/ estágio - inscrição 40€ propina mensal 135€
- **TÉCNICO AUXILIAR DE VETERINÁRIA**
  14 meses + estágio - inscrição 60€ propina mensal 149€
- **TÉCNICO EM PSICOLOGIA SOCIAL E COMUNITÁRIA**
  12 meses + estágio - Inscrição 60€ + propina mensal 160€

(*)Oferta válida até 30 de Setembro 2013

*PROMOÇÃO de Verão
Liga e diz-nos um número de 0 a 200 e vê o que podes ganhar!

ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO
726 - Serviços de Saúde – Terapia e Reabilitação
727 - Serviços de Saúde – Ciências Farmacêuticas
761 - Serviços de Apoio a Crianças e Jovens

ENTIDADE CERTIFICADA

VILA REAL • VISEU • AVEIRO • CASTELO BRANCO • LEIRIA • TOMAR
SANTARÉM • TORRES VEDRAS • SETÚBAL • ÉVORA • BEJA • PORTIMÃO • FARO

210 195 260 | 210 996 966 | 918 529 149 | 918 249 897 | 962 261 651
geral@formacaotma.net | www.formacaotma.net

RASTREIO PARA A DETECÇÃO PRECOCE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

PRAIA DE CARCAVELOS
31 AGOSTO E 7 DE SETEMBRO

A Mente Avançada - Escola de Formação Técnica Especializada na Área da Saúde e Educação, vai proceder a um Rastreio para a Deteção Precoce da Hipertensão Arterial na Praia de Carcavelos dia 31 de Agosto e 7 de Setembro das 10 h ás 17 h.

Neste Rastreio vão estar presentes farmacêuticos representantes de algumas farmácias do distrito de Lisboa e formandos finalistas do curso de Técnico Auxiliar de Farmácia.

Depois de passarem pelo rastreio os interessados podem receber uma massagem relaxante dos finalistas do curso de Técnico Auxiliar de Fisioterapia e Massagem Desportiva.

Este rastreio irá decorrer até 15 de Setembro em mais 9 cidades do país.

Este rastreio é gratuito.
Afinal a saúde não tem preço!

Pare de Roncar

Usando um Dispositivo Anti Ronco

Kit Anti Ressonar

Os dispositivos Anti Ronco, bucas para avanço mandibular. Eles têm sido eficazes para muitas pessoas que roncam, incluindo aquelas que sofrem de apneia leve ou moderada obstrutiva do sono. Ensaios clínicos têm relatado uma taxa de sucesso de 85%. São pequenos dispositivos usados na boca durante o sono para evitar que os tecidos moles da garganta entrem em colapso e obstruam as vias respiratórias evitando assim o ressonar!

25€ + portes de Envio (envio à cobrança pelos correios)

Tlm.: **964 878 461 913 906 781** • E-mail: **encomendas.jdsn2b@gmail.com**

www.facebook.com/Antironcoeapneia

ASTRÓLOGO MEDIUM VIDENTE
PROFESSOR MBEMBA

Telef.: 210 132 573 – Telem.: 961 684 687

O PROFESSOR MBEMBA ajudou milhares de pessoas a recuperar a felicidade e a confiança em: Amor, Negócios, Dificuldades de Engravidar, Impotência Sexual, Inveja, Doenças Espirituais, Amarrações, Exame, Magia Negra, etc. Lê a Sorte, faz-te saber o Passado, Presente e Futuro com Honestidade.

PAGAMENTO APÓS RESULTADO

Consultas pessoalmente por marcações ou telefone todos os dias das 9h às 21 horas
Rua Ferreira da Silva, 9 - 1.º esq., 1900-229 Lisboa

NOVENA CONVERSANDO COM JESUS

Ó meu Jesus, em vós depositei toda a minha confiança. Vós sabeis de tudo, meu Pai. És o Senhor do Universo, Sois o Rei do Reis. Vós que fizeste o paralítico andar, o morto a voltar a viver e o leproso sarar; fazei que (pedir a graça). Vós que viste as minhas angustias e as minhas lágrimas, bem sabeis de tudo Divino Amigo, como preciso alcançar a graça (pedir novamente a graça). Convosco Mestre, me dá ânimo e alegria para viver. Só de Vós espero com fé e confiança (pedir a graça com fé). Fazei Divino Jesus, que antes de terminar essa conversa que terei convosco durante nove dias, alcance esta graça com fé (pedir novamente a graça). Como gratidão, mando publicar (quantas orações você achar que podem ser publicadas e distribuídas) para que outras pessoas que precisam de Vós, aprendam a ter fé e confiança em vossa misericórdia. Ilumine os meus passos assim como o sol ilumina todos os dias o amanhecer. Amém. E Testemunhe nosso diálogo. Jesus, tenho Confiança em Vós. Cada Vez aumenta mais a minha fé Ámen.

REZAR PAI-NOSSO, AVE-MARIA, GLÓRIA AO PAI.

L.R

OPORTUNIDADE DE CRÉDITO

LIBERTAMOS CRÉDITOS DE 10 MIL A 400 MIL COMPRAR, REFORMAR, CONSTRUIR FAZER CAPITAL PARA EMPRESAS OU INDIVIDUAL. RÁPIDO SEGURO. SEM HIPOTECAS MESMO COM PROBLEMAS BÁNCARIOS

CRÉDITO DE 10 MIL PREST DE 99.00 X 120 = 11.880,00
CRÉDITO DE 50 MIL PREST DE 210,00X210,00 = 58.900,00
SEM JUROS TAN 0,0%,TAEG 0,045%

FÁCIL CRÉDITO CRÉDITO POR BANCOS AUTORIZADOS.

TELEFONES DE CONTATOS
0055319 22226 837
MAILL: FACILCREDITOPT@HOTMAIL.COM
MEDIADOR, CARLOS LUZ

FUNERÁRIA ABREU, LDA.
FUNERAIS
750€ - 990€
24 HORAS
91 765 17 04

Amarração de amor muito poderosa
Comprovo com resultados anteriores! Vidente séria. Paga após resultados.
96 951 92 76

ORAÇÃO ao DIVINO ESPIRITO SANTO

Divino Espirito SANTO. VÓS que me esclareceis de tudo
Que iluminais todos os meus caminhos para que eu
Atinja a felicidade Vós que me concedeis o sublime
Dom de perdoar e esqueceras as ofensas e até o
Mal que me tenham feito Vós que estais comigo
Em todos os instantes eu quero humilde mente agradecer
Por tudo que sou por tudo o que tenho e confirmar uma
Vez mais a minha esperança de um dia poder juntar-me
A Vós e a todos os meus irmãos na Perpétua Glória de Paz
Obrigado mais uma vez
(A pessoa deverá fazer esta oração por 3 dias seguidos sem dizer o pedido e dentro de 3 dias terá Alcançado a graça por mais difícil que seja)
(Publicar assim que receber a graça)
(Publicado por ter recebido uma graça)

T.R. e família

FadaAmiga
Consultoria/Formação
Criação de negócio na área do ensino pré-escolar
Acompanhamento de projetos nos países de língua portuguesa
Campo Grande n.º 170 - 2.º Drt.
1700-094 Lisboa - Tel: 21 1975417
www.fadaamiga.com
fadamigaunipessoal@gmail.com

MEDIAÇÃO DE SEGUROS
Será que os seus seguros são os melhores?
Acho que paga muito?
Quer o melhor preço?
Não perca tempo, faça já a sua simulação.
Ligue: 91 227 52 45

VEJA O QUE OS ORIXÁS DIZEM SOBRE A SUA VIDA

A origem dos Búzios perde-se na noite dos tempos . A sua tradição está estreitamente ligada à cultura africana.

Alguns estudiosos acreditam que a cultura africana vem dos tempos pré-egípcios, talvez Atinates. Conta a lenda que a estrela da manha revelou a Orunmila que todos os segredos e materiais da criação encontravam –se num a concha de caramujo , dentro de um vaso que ficava entre as pernas de Obatala.

O Jogo de Búzios , como é conhecido hoje , pode ser considerado uma variação do jogo de Opon Ifá , que desenvolveu-se na África.

A consulta é realizada com 16 búzios , todos eles contendo aberturas.

Cada Búzio cai aberto ou fechado, e o conjunto das posições dos búzios vai definir qual é o Orixá que preside aquele lançamento. Caso o entenda este jogo será preparado para você seguindo fielmente as tradições.

Boa Sorte nas suas perguntas ! use este oraculo amanha e sempre , como uma bussola a indicar-lhe uma direcção segura.

Você está a passar por desunião familiar , afastamento das pessoas queridas , desequilíbrio espiritual e todos os males que só você sabe que está a passar , consulte os búzios africanos e confie em quem o pode ajudar.

ABRA OS SEUS CAMINHOS

PAI JORGE DE OXUMARÊ , revelará os seus problemas e indicará a solução certa com seriedade e poderá ajudar a resolver os mais diversos problemas, faça uma limpeza espiritual que o tornará mais forte , encantador , sedutor , carismático , vitorioso nas grandes conquistas na área do amor , negócios /ou finanças.

O Jogo será personalizado de acordo cm as orientações recebidas pelos Orixás. Com a primeira consulta ficará satisfeito !

AGENDE SEU HORÁRIO COM PAI JORGE DE OXUMARÊ

Ligue já 965266939 - 912964508 - 218409464

ÀS VEZES A IDADE AJUDA A OUVIR MELHOR!

SE ENCONTRAR MAIS BARATO
MELHOR PREÇO GARANTIDO MINISOM
DEVOLVEMOS A DIFERENÇA!*

TENHA UM DESCONTO IGUAL À SUA IDADE.

Porque uma boa audição em ambos os ouvidos é o que nos permite localizar de onde vêm os sons que ouvimos, esta é a razão porque oferecemos a promoção do Desconto igual à Idade no segundo aparelho. Venha experimentar gratuitamente estes aparelhos auditivos. Inovadores e muito discretos. Poderá usá-los de imediato. E com a certeza de ter encontrado os aparelhos auditivos que precisa ao Melhor Preço Garantido! Não se esqueça, se encontrar mais barato devolvemos a diferença!

Estamos em todo o país, aproveite esta oferta até 31 de Dezembro.
Visite um Centro MiniSom perto de si e faça uma consulta auditiva gratuita.

Oferta válida em todos os modelos MiniSom.
Limitada ao stock existente. Não acumulável com outras promoções em vigor.
* Regulamento disponível em todos os Centros MiniSom ou www.minisom.pt

DESCONTO = À IDADE
OFERTA!

☑ **SIM! Quero beneficiar desta Oferta de Desconto Igual à Idade.**

Nome: _____

Data Nascimento: ____ / ____ /_____

Telefone: _____

Preencha e apresente este cupão no Centro MiniSom no dia da sua consulta auditiva gratuita.

Código promocional: DSCDES3513

Oiça tudo com... **MiniSom**

www.minisom.pt

LIGUE JÁ 808 20 17 17
Custo de chamada local • Indique este código: DSCDES3513

Centros em todo o país, saiba qual o mais perto de si

Alcobaça
Almada
Almancil
Amadora
Aveiro
Barcelos
Barreiro
Beja
Braga
Caldas da Rainha
Cascais
Castelo Branco
Coimbra
Elvas
Évora
Faro
Figueira da Foz
Funchal
Fundão
Gaia
Guarda
Guimarães
Leiria
Lisboa
Loulé
Matosinhos
Moscavide
Odivelas
Oeiras
Penafiel
Portalegre
Portimão
Porto
Póvoa de Varzim
Santarém
S. J. da Madeira
Setúbal
Torres Vedras
Viana do Castelo
V. Franca de Xira
V. N. Famalicão
Vila Real
Viseu

ou visite um dos nossos Agentes Autorizados!

Águeda
Almeirim
Angra do Heroísmo
Coruche
Covilhã
Estremoz
Ponta Delgada
Santiago do Cacém
Seia
Tondela
Vale Cambra
Vinhais

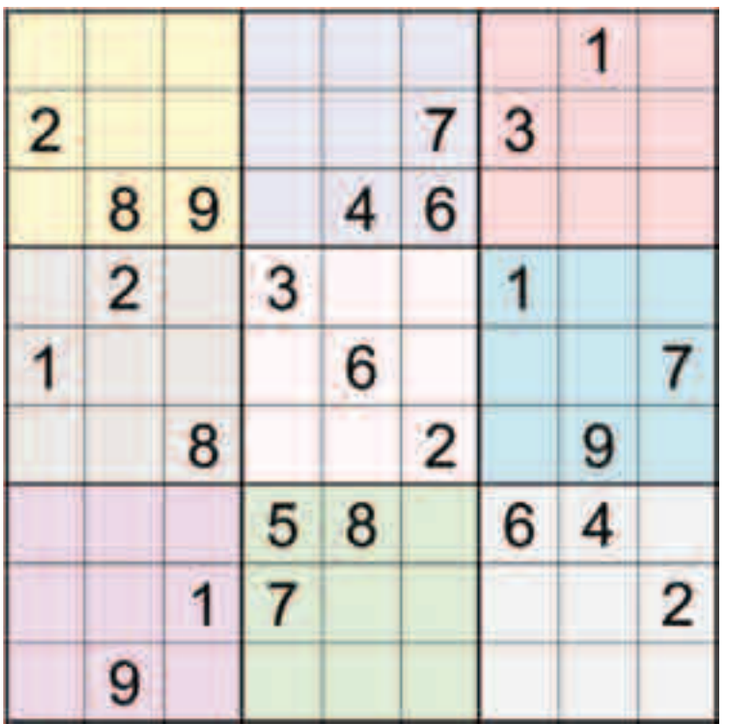
Passatempos

TODA A INFORMAÇÃO EM www.destak.pt

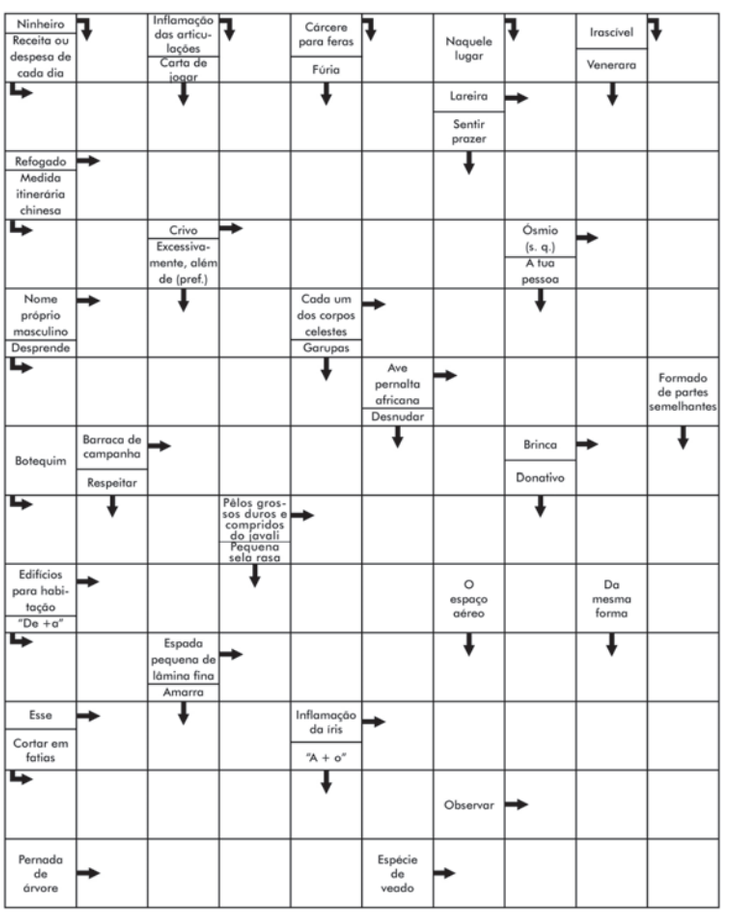
OS PASSATEMPOS DESTA PÁGINA SÃO DA RESPONSABILIDADE DA AGÊNCIA FERIAQUE

SUDOKU GRAU DE DIFICULDADE ****

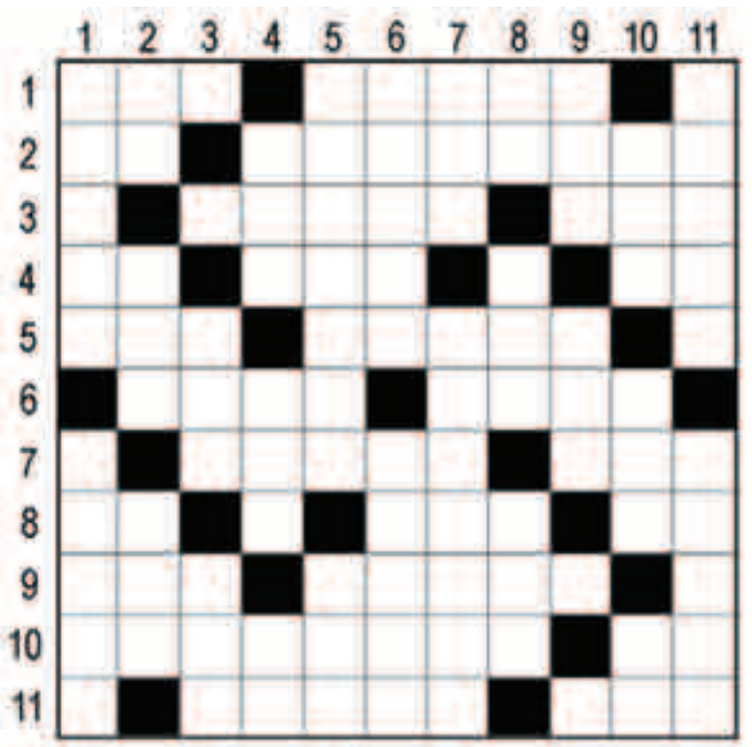
Preencha a grelha de modo a que cada linha, cada coluna e cada quadrado de 3x3 contenha todos os números de 1 a 9



CRUZADAS DIRETAS



PALAVRAS CRUZADAS

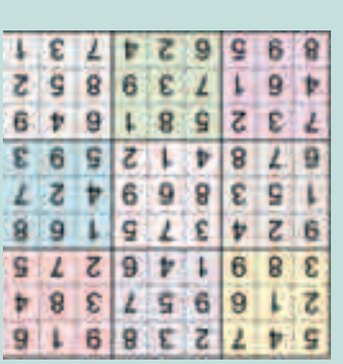


Horizontais: 1. Produção de sons emitidos pelo aparelho fonador. O Inferno. 2. A minha pessoa. Alcunhar. 3. Detenção ou fruição de uma coisa ou direito. Nome da letra N. 4. O espaço aéreo. Anuência. Ósmio (s.q.). 5. Debaixo de. Mistura de substância resinosa com uma matéria corante, para fechar garrafas, cartas, etc.. 6. Modalidade desportiva praticada numa embarcação a remos. Metal precioso de cor amarela, dúctil e maleável. 7. Em menor quantidade. Qualquer abertura circular. 8. Designa dor, admiração, repugnância (interj.). Estados Unidos da América (abrev.). Lamento. 9. Rijeza (fig.). Avarento. 10. Parvoíce. Contr. da prep. de com o art. def. a. 11. Amargo. Ente.

Verticais: 1. Coisas verdadeiras. Garboso. 2. Alternativa (conj.). Grande porção. Levanta. 3. Virtude. Base aérea portuguesa. 4. Àqueles. Próprio de mim. Sobre (prep.). 5. Letra do alfabeto grego, correspondente ao e breve latino. Fruto da ateira. 6. Vinte mãos de papel ou quinhentas folhas. Escutar. 7. Nome da letra L. Camponeses-guerreiros livres que habitavam essencialmente a Ucrânia, lutavam a cavalo e fizeram parte do exército dos czares. 8. Bismuto (s.q.). Que não está cozido. Unidade de medida agrária. 9. Composição poética de assunto elevado e destinada ao canto. Época notável. 10. Espaço de 12 meses. Além disso. Preposição. 11. Recluso em prisão. Ter tonturas.

SOLUÇÃO CRUZADAS Horizontais: 1. Voz, Érebo. 2. Eu, Apelidar. 3. Posse, Ene. 4. Ar, Sim, Os. 5. Sob, Lacre. 6. Remo, Ouro. 7. Menos, Aro. 8. Ui!, USA, Ai. 9. Aço, Avaro. 10. Patetice, Da. 11. Amaro, Ser.
Verticais: 1. Veras, Guapo. 2. Ou, Ror, Iça. 3. Bem, Ota. 4. Aos, Meu, Em. 5. Épsilon, Ata. 6. Resma, Ouvir. 7. Ele, Cossaco. 8. Bi, Cru, Are. 9. Ode, Era. 10. Ano, Ora, De. 11. Preso, Olrar.

SOLUÇÃO CRUZADAS DIRETAS



SOLUÇÃO SUDOKU

PUB

STAPLES

só nos dias
30, 31 AGOSTO E 1 SETEMBRO 2013

Desconto
50%* em talão
em todas as mochilas e estojos

*O talão deve ser descontado de 15 a 30 de setembro de 2013, sendo válido apenas um talão por compra. Promoção exclusiva nas Lojas Staples, em www.staples.pt e Contact Center. Não acumulável com outras campanhas em vigor. Artigos por encomenda não incluídos.

Lojas
33 Lojas

Web / Mobile
www.staples.pt / m.staples.pt

Contact Center
707 200 656

entregas
em 24 horas